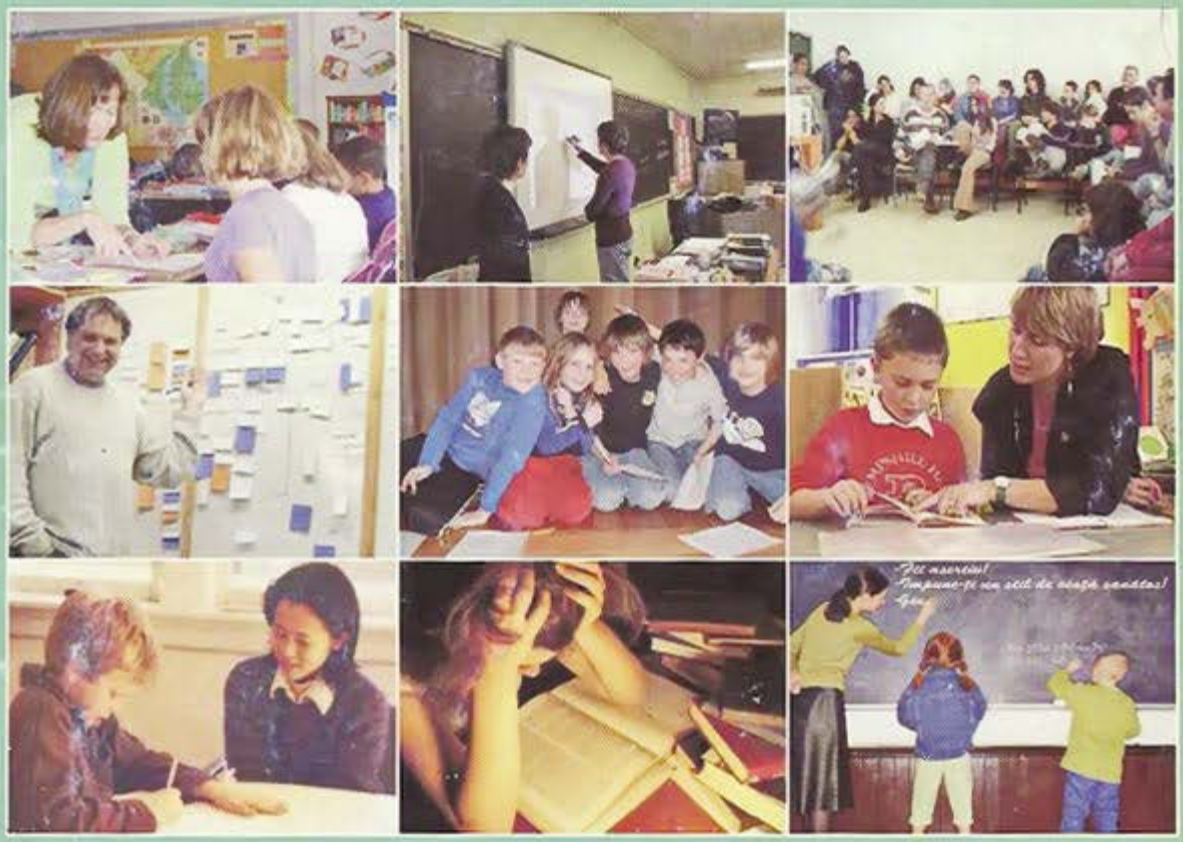
Colecția 26 Magister

Daniela Sălăgean Steliana Eliade Marin Plosca
Veronica Bogorin Ruxandra Vasilescu

seria educativ

CONSILIERE ŞI ORIENTARE

PENTRU PROFESORI DIRIGINȚI ŞI ÎNVĂȚĂTORI



AUXILIAR DIDACTIC DESTINAT CICLURILOR PRIMAR, GIMNAZIAL ŞI LICEAL

Magister CO-PDI

EURODIDACT

Toate aceste resorturi asigură realizarea componentei educative a lucrării. Elevii vor avea posibilitatea să dobândească cunoştinţe şi abilităţi privind viaţa şcolară, a comunităţii, a familiei, grupului de prieteni, vor avea ocazia să iniţieze propriile proiecte privind educaţia şi cariera. În ciuda numărului restrâns de ore educative în şcoală, utilizarea activităţilor din această carte, la orele de dirigenţie, ar însemna un pas înainte în manifestarea rolului educativ al şcolii.

M. Plosca, D. Sălăgean, S. Eliade

Fişa de lucru – ***Sunt indecis. Ce e de făcut?***

Pasul 1: ADUNĂ INFORMAŢIILE LEGATE DE:

- Relaţia dintre
  - ce deţii tu? (cunoştinţe, priceperi, aptitudini)
  - ce doreşti? (aspiraţii, valori, interese)
  - ce se cere? (cerinţele profilului, avantaje, dezavantaje, riscuri etc.)
- Reţeaua şcolara existentă
- Dotarea, tradiţia, specificul fiecărei şcoli
- Posibilităţi de transport
- Condiţii de admitere
- Modalităţi de absolvire şi specializarea dobândită
- Cum se pot continua studiile
- Posibilităţi de reorientare

Identifică nu numai avantajele şi aspectele pozitive, ci, în aceeaşi măsură, informează-te şi asupra riscurilor şi dezavantajelor!

Pasul 2: INVENTARIAZĂ ŞI IERARHIZEAZĂ OPŢIUNILE TALE

- Enumără opţiunile tale (nu mai mult de trei)
- Cântăreşte argumentele pro şi contra fiecărei opţiuni
- Analizează sfaturile pe care le primeşti
- Evaluează consecinţele opţiunii tale
- Ierarhizează-ţi opţiunile

Nu întârzia prea mult în luarea unei decizii, amânarea nejustificată nu este benefică!

Pasul 3: EXPRIMĂ ALEGEREA TA

Dacă ai constatat că ai greşit, există încă posibilitatea de a realege!

Pasul 4: PUNE ÎN APLICARE DECIZIA LUATĂ!

Să trăim sănătos!

Clasa: a VII-a
Modul V: Calitatea stilului de viață
Tema: Stil de viață sănătos
Durata: 50 min.
Obiectiv general:

- exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

Obiective specifice:

- să evalueze impactul factorilor sociali, culturali, economici şi de mediu asupra propriilor opțiuni profesionale şi asupra evoluției în carieră

Desfăşurarea lecției:
Exercițiu de încălzire: „Nu am voie să ratez, în nici o zi, ora mea preferată – sportul"
Durata: 15 minute

- care este sportul preferat?
- care sunt mişcările şi exercițiile care pot fi folosite pentru a economisi timp şi, în acelaşi timp, zilnic la îndemână?
- Ce admirați voi la un sportiv?
- Cât de des practicați sporturi sau intrați în competiții sportive?
- Scrie 3 sporturi pe care ți-ai dori să le practici.
- Scrie 3 sporturi pe care nu ai avea curajul să le practici.
- Scrie 3 activități sportive pe care le-ai practicat în ultimele 2 săptămâni.
- În ce măsură vă orientați în practicarea sporturilor, în funcție de anotimpurile vară / iarnă?

Urmează discutarea perspectivelor obținute în urma răspunsurilor la întrebări, listarea răspunsurilor şi oferirea de alternative în practicarea sporturilor pe baza informațiilor adunate şi dezbătute în plen.

Acest exercițiu urmăreşte conştientizarea de către participanți a importanței practicării unui sport, necesitatea organismului de relaxare şi refacere, identificarea preferințelor şi susținerea acestora.

Profesorul va scrie pe tablă următoarele cinci întrebări:

1. Ce este sănătatea?
2. Ce este un stil de viață sănătos?
3. Când poate fi adoptat un stil de viață sănătos?
4. Care sunt avantajele adoptării unui stil de viață sănătos?
5. Care sunt dezavantajele adoptării unui stil de viață sănătos?

Împreună cu elevii va încerca să găsească răspuns la aceste întrebări. Profesorul va explica şi va completa unde este cazul. Adoptarea unui stil de viaţă sănătos presupune: alimentaţie sănătoasă, program de somn echilibrat, sport, controlul stresului, evitarea comportamentelor de risc – alcool, fumat, consum de droguri etc.

Exerciţiu: „10 MOTIVE"

Profesorul va împărţi clasa în două echipe, va distribui fiecărei echipe câte o coală de flipchart, elevii fiind sunt rugaţi să noteze:

Echipa 1: Zece motive în favoarea adoptării unui stil de viaţă sănătos

Echipa 2: Zece motive în defavoarea adoptării unui stil de viaţă sănătos

Elevii sunt rugaţi să desemneze dintre membrii echipei câte un reprezentant care să joace rolul de *Vocea Echipei*.

Profesorul solicită fiecărei echipe, prin *vocea* desemnată, să enunţe pe rând câte un motiv pentru care să ilustreze importanţa adoptării unui stil de viaţă sănătos / neadoptării unui stil de viaţă sănătos, până la epuizarea celor două liste.

Se supune la vot dacă cele două liste să fie semnate sau nu de către cei care le-au elaborat şi să fie afişate pe un panou în holul şcolii, astfel încât să fie văzute de către toţi membrii şcolii.

Profesorul roagă câte un participant dintre cei care au răspuns DA / NU să-şi expună motivele şi, împreună cu elevii, să tragă concluziile temei discutate.

Acest exerciţiu urmăreşte încurajarea elevilor de a-şi exprima şi susţine propria părere, lucrul în echipă, comunicarea, conştientizarea de către elevi a necesităţii adoptării şi menţinerii unui stil de viaţă sănătos la toate vârstele.

Resurse:

Umane: elevii clasei, dirigintele

Materiale: sala de clasă, fişe de lucru, markere, cretă, tablă, flipchart

Metode: conversaţia, dezbaterea, explicaţia, jocul.

Ce ştiu despre mine ?

Clasa: a VIII-a
Modul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Tema: Autoevaluare: interese, abilităţi, puncte tari şi puncte slabe, caracteristici personale. Respect pentru sine: atitudini negative şi pozitive faţă de sine. Auto-eficienţă.
Durata: 50 minute
Obiective generale:

- Autocunoaşterea şi descoperirea de către elevi a propriilor interese, aspiraţii şi a potenţialului de care dispun pentru a-şi defini propria identitate.

Obiective specifice:

- Investigarea percepţiei subiective privind punctele tari şi punctele slabe, interesele şi abilităţile ce-l caracterizează;
- Formarea unei atitudine pozitive faţă de sine care se răsfrânge asupra comportamentului;
- Dezvoltarea unei imagini de sine pozitive, a auto-acceptării şi a sentimentelor de preţuire personală;

Desfăşurare – metode / strategie:

- Jumătate din elevi îşi scriu numele pe o bucată de hârtie, o mototolesc şi o aruncă în mijlocul sălii. Ceilalţi elevi ridică un bilet, caută persoana a cărui nume este notat pe bilet şi discută cu aceasta. Fiecare elev va trebui să afle 5 lucruri (bune şi rele) despre colegul lui.

- Fiecare elev împarte lucrurile descoperite despre sine, cu ajutorul colegului, în puncte tari şi puncte slabe. Se completează următoarea fişă de lucru:

Punctele mele tari sunt:	**Punctele mele slabe sunt:**
.....	.....
.....	.....
Îmi place mult să	**Îmi doresc să** .....
Unul dintre cele mai bune lucruri făcute de mine este	
Mi-ar plăcea să devin	
Îmi propun să	**Ştiu că pot să** .....
Prefer să ..... **decât să**	

- Se cere unor elevi voluntari să citească cele notate pe fişă. Se discută modul în care au grupat caracteristicile lor în puncte tari şi puncte slabe. De asemenea, se discută modul în care şi-au pus în valoare punctele tari în situaţiile prezentate în fişă, dar şi situaţii în care punctele slabe au dus la eşec.

- Se identifică interesele (îmi place mult să...) şi abilităţile (pot să...) care îi caracterizează, trecându-se pe tablă cât mai multe interese ale elevilor.

- Se discută cu elevii despre cum se simt când reuşesc să realizeze o anumită sarcină („Unul dintre cele mai bune lucruri făcute de mine este..."), ce cred despre ei când cineva îi laudă pentru abilităţile lor sau le scoate în evidenţă punctele tari, ori cele slabe.

- Se introduce conceptul de atitudine faţă de sine (modul în care ne vedem pe noi înşine, „cine sunt eu şi ce pot să fac").

Joc de rol: împărţiţi pe grupe, elevii trebuie să discute soluţionarea unui conflict apărut în colectivitatea lor. Într-un grup, profesorul va desemna un elev care joacă rolul unui elev cu atitudine pozitivă faţă de sine (încredere în forţele proprii, optimist, caută soluţii), iar în celălalt, rolul unuia cu atitudine negativă faţă de sine (pesimist, nu are încredere că va reuşi să rezolve conflictul, tinde să renunţe). Ceilalţi elevi din grup nu cunosc rolul asumat de colegul lor. Se identifică şi se notează pe tablă, caracteristicile comportamentale ale unui elev cu atitudine pozitivă faţă de sine, respectiv cu atitudine negativă faţă de sine.

Discuţii frontale: diferenţe între cele două roluri, avantaje sau dezavantaje. Cum influenţează atitudinea faţă de sine interesele noastre, comportamentele noastre, relaţiile noastre cu prietenii, colegii, profesorii, modul în care rezolvăm anumite sarcini?

Resurse: fişe de lucru, fişa de autoevaluare, foi, creioane.
Evaluare: fişa de autoevaluare

La sfârşitul activităţii fiecare elev va completa următoarea fişă:

M-a surprins să aflu despre mine	Mi s-a confirmat
Mi s-a clarificat	Întrebări care au apărut

Prejudecăți și stereotipuri: surse de apariție și consecințe

Clasa: a VIII-a
Modulul II: Comunicare și abilități sociale
Tema: Prejudecăți și stereotipuri: surse de apariție și consecințe
Durată: 50 min.
Obiective generale:

- Să identifice existența prejudecăților și stereotipurilor
- Să recunoască sursele de apariție și felul în care acestea pot să ne afecteze relațiile cu ceilalți

Obiective specifice:

- Să-și formeze abilități de analiză a prejudecăților și stereotipurilor identificate
- Să-și dezvolte abilități de ascultare activă și a punctelor de vedere diferite
- Să manifeste acceptare față de persoanele diferite de ei înșiși

Metode: analiză și discuții în grupuri mici și în grupul-clasă, joc de rol, activități pe grupe, monitorizarea presei, colaje
Resurse: retroproiector sau videoproiector, foi A4, planșe, markere
Evaluare: autoevaluare, postere
Desfășurare:
Activitatea 1. Se aleg trei voluntari din clasă care sunt invitați să se așeze în fața colegilor. Se comunică clasei că fiecare dintre acești voluntari reprezintă un elev de etnie romă, un elev bolnav de SIDA și un elev de etnie română, care învață bine și a cărui părinți sunt medici. Apoi ceilalți elevi din clasă sunt rugați să se așeze fiecare în spatele acelui elev pe care și l-ar alege coleg de bancă. După ce și-au ales colegul de bancă, elevii sunt rugați să își exprime motivele pentru care au ales acel coleg și motivele pentru care nu au ales unul din ceilalți doi elevi. Se analizează argumentele pro și contra. Elevii sunt invitați la locurile lor și apoi se analizează în paralel motivele și se introduc noțiunile de „stereotip" și „prejudecată" (vezi Anexa 1). În acest context se pot discuta „miturile" despre romi și SIDA (vezi Anexa 2) și consecințele stereotipurilor și prejudecăților asupra relațiilor interumane.
Activitatea 2. Elevii sunt împărțiți în patru grupe. Fiecare grup va fi condus de câte un elev care la activitatea 1 s-a așezat în spatele elevului care a reprezentat fie copilul de etnie romă, fie cel bolnav de SIDA și care are rolul de a scrie o scrisoare cu titlul „Și eu sunt ca voi", iar ceilalți elevi din grup au rolul de a alcătui un poster care să transmită același mesaj ca și scrisoarea „Și eu sunt ca voi", respectiv ideea de acceptare și de înlăturarea a barierelor dintre oameni impusă de existența stereotipurilor și prejudecăților.
Activitatea 3. Ca temă pentru acasă elevii vor primi sarcina de a găsi articole în presă despre cetățenii români de etnie romă din țară și din străinătate și de a face un colaj cu ele. Următoarea oră se analizează conținutul articolelor și mesajul transmis de ele, precum și în ce măsură presa contribuie la apariția și menținerea unor stereotipuri și prejudecăți.

Anexa 1

Stereotipurile sunt definite în mai multe moduri:

1. Imagine simplificată şi rigidă cu privire la membrii unui grup sau culturi (bazate pe rasă, religie, etnie, vârstă, sex etc.).
2. Generalizări despre oameni bazate pe informaţii inexacte, eronate, deformate şi/sau limitate care pot proveni din surse cum ar fi televiziunea, presa scrisă, alte persoane care transmit anumite stereotipuri sau mituri despre diferite categorii de persoane sau situaţii, un contact redus cu membrii din acea categorie ş.a.m.d.
3. Predicţii iniţiale despre anumite persoane străine bazate pe informaţii incomplete despre cultura, religia sau etnia acestora.
4. Un set de convingeri sau atitudini care nu recunosc caracterul complex, multidimensional al fiinţei umane.
5. Identificarea unor caracteristici observabile la membrii unei categorii şi extrapolarea lor la oricare individ care face parte din acea categorie.

Anexa 2

Mituri despre HIV

1. Este fals despre HIV că se infectează doar homosexualii, consumatorii de droguri sau persoanele cu activitate sexuală intensă;
2. Este fals despre HIV că nu te poţi infecta doar după un singur contact sexual neprotejat (fără prezervativ);
3. Este fals despre HIV că te poţi infecta folosind aceeaşi veselă sau tacâmuri cu o persoană infectată, respectiv prin atingerea obiectelor persoanelor infectate;
4. Este fals despre HIV că te poţi infecta atingând, îmbrăţişând sau sărutând o persoană infectată;
5. Este fals despre HIV că te poţi infecta folosind aceeaşi toaletă, sală de sport sau piscină cu o persoană infectată;
6. Este fals despre HIV că te poţi infecta prin înţepături de ţânţari;
7. Este fals despre HIV că este periculos să îmbrăţişezi o persoană infectată.

În familie

Clasa: a VIII- a
Modulul II: Comunicare şi abilităţi sociale
Tema: Formarea stereotipurilor în cadrul familiei
Durata: 50 min.
Obiectiv general:
Dezvoltarea abilităţilor de inter-relaţionare în contexte variate
Obiective specifice:
1. să explice importanţa responsabilităţii individuale şi sociale, în diferite contexte
2. să analizeze influenţa stereotipurilor şi a prejudecăţilor asupra comunicării interpersonale
Desfăşurarea lecţiei:
Exerciţiu de spart gheaţa: 15 min
Formarea atitudinilor, achiziţionarea cunoştinţelor şi abilităţilor inter-personale.

Elevii sunt rugaţi să noteze pe o foaie A4 care dintre membrii familiilor lor sunt cei mai reprezentativi pentru ei (maxim 3 persoane), să argumenteze alegerea făcută, prin oferirea de informaţii despre felul de a fi al persoanelor alese, dacă ele reprezintă un model demn de urmat, ce funcţie au acele persoane, cât de strânsă e legătura dintre copil şi persoanele respective (numărul de întâlniri pe săptămână, cât de des vorbesc la telefon, activităţile pe care le fac împreună etc.)

Acest exerciţiu are ca scop descoperirea relaţiilor importante pe care copilul le are în familie şi rolul lor în dezvoltarea copilului.

Profesorul va discuta cu elevii despre importanţa comunicării în cadrul familiei, dar şi în celelalte grupuri, avantajele unei comunicări eficiente, care sunt metodele utilizate, ce este un lider, dezavantajele unei comunicări ineficiente, identificarea comportamentului agresiv, descrierea comportamentului asertiv, cu accent pe formarea stereotipurilor în cadrul familiei, identificarea aspectelor care duc la formarea lor, aspecte pe care profesorul le va nota pe tablă, iar elevii în caiete; toate aceste aspecte vor fi explicate de către profesor cu ajutorul elevilor, se oferă exemple elocvente pe aceste puncte, întâi de către profesor, după care sunt rugaţi unii elevi să ofere un exemplu personal, pentru implementarea mai bună a celor discutate.

Profesorul va realiza, împreună cu elevii, un exerciţiu care îi va ajuta să înţeleagă rolul familiei în viaţa lor, rolul părinţilor în dezvoltarea copiilor şi ce sunt stereotipurile.

Exercițiu:

Profesorul împarte copiii în două echipe. Aceştia sunt rugaţi să-şi imagineze că au crescut şi au devenit ei înşişi părinţi.

Profesorul distribuie fiecărei echipe coala de flipchart cu titlul *Zece Reguli*, pe baza căreia să reflecteze cum ar dori / cum nu ar dori să fie copiii.

Echipa 1: coala de flipchart *Zece Reguli* despre cum ar trebui să fie copiii.

Echipa 2: coala de flipchart *Zece Reguli* despre cum nu ar trebui să fie copiii.

Profesorul aşază între cele două echipe o piramidă improvizată din patru bucăți de carton triunghiulare unite în partea superioară.

Profesorul ajută echipa 1 să desemneze o *Mamă* care să lipească pe una dintre feţele piramidei coala de flipchart cu cele 10 reguli şi Echipa 2 să desemneze un *Tată* care să lipească pe cealaltă față a piramidei coala de flipchart cu celelalte 10 reguli.

Profesorul solicită celor doi „părinți" să construiască un dialog prin alternanța regulilor despre cum trebuie / cum nu trebuie să fie copiii lor. Profesorul notează pe cele două fețe rămase libere ale piramidei cu majuscule.

Se sugerează elevilor să compare câte dintre lucrurile pe care ei şi le-ar dori de la copiii lor sunt în prezent dorințe sau interdicții ale părinților lor legate de ei înşişi şi cât de motivate sunt acestea.

Acest exercițiu încurajează elevii să se exprime, să vorbească despre familie, persoane semnificative, poziția pe care o au în familie şi semnificația acestei poziții.

Conştientizarea de către elevi a drepturilor şi obligațiilor pe care le au în cadrul familiei.

Resurse: fişe de lucru, markere, tabla, cretă

Gândirea critică

Clasa: a VIII-a
Modulul III: Managementul informațiilor și învățării
Tema: Gândirea critică și autocontrol asupra propriei învățări.
Durata: 50 minute
Obiective generale: Dezvoltarea abilității de autocontrol asupra învățării.
Obiective specifice:

- Să cunoască avantajele gândirii critice
- Receptarea și prelucrarea eficientă a informațiilor.
- Implicarea gândirii critice în învățare și în viața zilnică
- Să se implice activ în procesul de învățare.

Desfășurare – metode / strategie:
Brainstorming: „Ce știu despre controlul învățării?". Împărțiți pe grupe mici elevii vor răspunde la această întrebare. Se va scrie pe tablă următorul tabel, completând rubrica „ȘTIU" cu răspunsurile elevilor.

ȘTIU	VREAU SĂ ȘTIU ÎNTREBĂRI PE CARE LE AM	AM ÎNVĂȚAT
...		

Se discută întrebările elevilor, punându-se accent pe rolul gândirii critice în controlul învățării. Împreună cu elevii se caută o definiție a gândirii critice (a gândi critic înseamnă a fi curios, a pune întrebări, a căuta răspunsuri, a căuta cauze și implicații, a găsi alternative și a argumenta ideile, astfel încât să putem reactualiza informația eficient și cu ușurință).
Ce înseamnă a gândi critic?

Joc de rol: cereți unui elev să citească următoarea afirmație: „Aceste case sunt echidistante". Un alt elev va pune următoarele întrebări:

„Te rog, să reformulezi ce ai vrut să spui. Nu am înțeles."
„Poți să îmi dai un exemplu?"
„Lasă-mă să îți spun eu ce am înțeles ..... Am înțeles corect?"

Se discută cu elevii modul în care folosesc ei gândirea critică în învățarea lecțiilor și în rezolvarea unor situații din viața zilnică. Care sunt întrebările pe care și le pun în legătură cu învățarea. Se oferă câteva exemple de întrebări, discutându-se pe o temă aleasă de elevi: (Ce semnificație au aceste idei? Pot să îmi amintesc cu ușurință ideile pe care le-am notat? Ce exemple susțin aceste idei? Am întâlnit idei asemănătoare?).
Se identifică situații în care au folosit gândirea critică.
Resurse: foi, creioane.
Evaluare: se completează rubrica „Am învățat" din tabel.

NIVELUL PRIMAR

Cine e ca mine ?

Clasa: I
Modulul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Tema: Cunoaşterea de sine
Durata: 50 min.
Obiectiv general: dezvoltarea abilităţilor de autocunoaştere şi intercunoaştere.
Obiective specifice:
- conştientizarea aspectelor legate de propria persoană;
- identificarea caracteristicilor personale pozitive;
- recunoaşterea atributelor pozitive ale altor colegi;
- recunoaşterea şi acceptarea diferenţelor interpersonale.
- comunicarea informaţiilor despre sine.

Desfăşurare – metode/strategie:

Înainte de a începe jocul, învăţătorul îi organizează pe elevi pe scaune, în cerc. În prima etapă, învăţătorul începe jocul, spunând ceva pozitiv despre sine (ex. „mie îmi place înghețata"). Dacă mai este cineva în clasă căruia îi place înghețata, acea persoană vine în mijlocul cercului, dă mâna cu învăţătorul şi rămâne pentru a spune la rândul său ceva despre sine (ex. sunt bun la sport, eu practic karate, mie îmi place fotbalul).

Din nou, dacă există un elev căruia i se potriveşte afirmaţia colegului anterior, acesta va veni în mijlocul cercului, va da mâna cu colegul lui şi va rămâne pentru a spune la rândul său ceva despre sine.

Învăţătorul poate interveni şi să spună anumite caracteristici, acesta participând activ la joc. Dacă nimeni nu se găseşte în clasă cu acea trăsătură pozitivă enunţată de elev, acesta va numi un elev cu care să dea mâna şi să schimbe locurile. La final, se discută de ce unii colegi nu au venit nici măcar o dată în mijlocul cercului şi de ce alţii au venit de mai multe ori.

A doua parte a exerciţiului poate consta în compararea percepţiei asupra propriei persoane cu cea a celorlalţi. Acest lucru presupune ca un elev să vină în faţa clasei, ceilalţi copii rămânând în continuare în cerc, iar trei colegi trebuie să spună câte un lucru pozitiv despre acesta (ex.: este un bun prieten, este un bun coleg, mă ajuta la nevoie, are părul frumos...). Dacă nu se oferă nici un coleg, sunt numiţi 3 elevi în mod aleator.

La sfârşit, se discută dacă există o potrivire între caracteristicile spuse de fiecare persoană şi cele care au fost spuse despre el, de către colegi.

Înainte de începerea jocului, se stabilesc câteva reguli precum: nu se spun lucruri negative despre sine; elevii să încerce să spună colegilor ceva nou, ceva ce aceştia nu ştiu încă, astfel, la sfârşitul jocului, elevii se vor cunoaşte mult mai bine.

Resurse: număr de elevi cât mai mare.
Evaluare: participarea la oră.

Cum să-mi realizez o scrisoare de intenție și un CV?

Clasa: a VIII-a
Modul IV: Planificarea carierei
Tema: Scrisoarea de intenție și C.V.-ul
Durata: 50 minute
Obiectiv general: dezvoltarea abilităților necesare elaborării unui C.V. și a scrisorii de intenție
Obiective specifice:

- Să cunoască elementele unei scrisori de intenție și a unui C.V.
- Să identifice situațiile în care sunt necesare scrisoarea de intenție și C.V.-ul

Desfășurarea – metode / strategie:

- Solicitați elevilor să spună, dacă știu, care sunt documentele prin care o persoană se prezintă atunci când dorește să se angajeze și dirijați discuția spre identificarea acestor documente: scrisoare de intenție, C.V., scrisoare de recomandare etc.
- Spuneți elevilor că, în această oră, vor exersa realizarea unui C.V. și a unei scrisori de intenție.
- Împărțiți elevilor tăieturi din ziare cu anunțuri de angajare și cereți-le să își imagineze că doresc să se angajeze pe postul respectiv.
- Împărțiți elevilor fișele de lucru și cereți-le să lucreze individual, rugându-i să-și întocmească pe baza fișelor C.V.-ul personal și o scrisoare de intenție, insistând pe importanța pe care o au acestea în promovarea personală.
- După completarea fișelor de lucru de către elevi, utilizând jocul de rol, prezentați scrisorile de intenție și C.V-urile în fața clasei astfel:
    - selectați câțiva elevi care să joace rolul angajatorilor care au dat anunțul în ziar, iar ceilalți elevi vor încerca să-i convingă prin prezentarea C.V.-ului personal și a scrisorii de intenție că ei sunt persoana cea mai potrivită pentru postul respectiv.
- Discutați împreună cu elevii aspectele pe care le-au omis când și-au realizat C.V.-urile și scrisorile de intenție și oferiți-le sugestii de îmbunătățire a acestora.

Resurse: fișe de lucru: „CURRICULUM VITAE", „SCRISOARE DE INTENȚIE"
Evaluare: Solicitați elevilor să aprecieze cât de mult ne ajută o scrisoare de intenție și un C.V. în promovarea personală.

FIŞA DE LUCRU

CURRICULUM VITAE

INFORMAȚII PERSONALE Nume Adresa Telefon Fax E-mail Naționalitate Data nașterii	
EXPERIENȚĂ PROFESIONALĂ	
EDUCAȚIE ŞI FORMARE	
APTITUDINI ŞI COMPETENȚE PERSONALE	
Limba maternă	
Limbi străine cunoscute	
Aptitudini şi competențe sociale	
Aptitudini şi competențe organizatorice	
Aptitudini şi competențe tehnice	
Realizări şi premii speciale	
Alte aptitudini şi competențe	
INFORMAȚII SUPLIMENTARE	
ANEXE	

SCRISOAREA DE INTENȚIE

- însoțește C.V.-ul și are ca scop caracterizarea succintă, dar concludentă, a autorului celor două compoziții.

Reguli generale de construire:

- scrisoarea de intenție e bine să fie tehnoredactată, cu încadrare într-o pagină.
- trebuie să fie concisă, coerentă, formată din maxim 4-5 paragrafe.
- scrisoarea începe cu numele companiei.
- se adresează departamentului resurse umane sau persoanei responsabile de angajări.

Conținut:

- numele tău și posibilitatea de contact – să apară vizibil (bold, caractere cu un font mărit).
- interesul tău pentru un anumit post / domeniu, care trebuie precizat explicit de la începutul scrisorii, precum și modul în care ai aflat că acest post e disponibil. Nu încerca să fi evaziv, pentru a ținti mai multe posturi *simultan.*
- argumentarea intenției tale de a candida pentru postul respectiv.
- motivarea interesului pentru postul / domeniul de activitate vizat (enumără câteva calități personale și câteva succese profesionale relevante pe domeniul ales). Folosește doar expresii pozitive, în nici un caz negații! Folosește verbe de acțiune (intenționez, pot, vreau etc.), evită redundanța și clișeele!
- declară-ți disponibilitatea pentru un interviu.
- semnează și datează scrisoarea.
- precizează clar situația sau problema, dând astfel dovada că înțelegi nevoile celor aflați de cealaltă parte.
- pe cât posibil, nu folosi sub nici o formă un model fotocopiat pe care să îl completezi cu datele tale.
- Într-o scrisoare oficială explică situația în cât mai puține cuvinte. Folosește un limbaj simplu, ca să reduci riscul de a nu fi înțeles. Urmează acești pași:
    - fă o listă cu lucrurile pe care dorești să le comunici, indiferent de ordinea acestora utilizează argumente, exemple;
    - gândește-te la relevanța fiecărei probleme pe care o expui;
    - renunță la tot ce nu este relevant;
    - rearanjează informațiile într-o ordine logică, firească;
    - verifică ortografia și gramatica.

Model de scrisoare de intenție:

Popescu Ion
Bd. Decebal nr. 202, 4300 Tg. Mureş
Telefon: 123445

10 martie 2003

Consulting Agency
Aleea Cornești nr. 1., Tg. Mureş

În atenția domnului Corneliu Pop, preşedinte
Stimate domnule Pop,

În iunie 2003 voi absolvi Facultatea de Drept de la Sibiu, specializarea Drept Comercial. Scopul meu a fost încă din liceu acela de a lucra la o firmă de consultanță juridică. Întrucât firma pe care o conduceți este pe cale de extindere, am decis să vă prezint un Curriculum Vitae, care evidențiază performanțele mele din timpul facultății. Pe durata studiilor am colaborat cu diverse firme mai mici din acest domeniu şi am învățat să pun în aplicație cunoştințele dobândite în facultate.

Aş fi deosebit de încântat să vă întâlnesc personal, atunci când veți dori, pentru a analiza posibilitatea de a lucra la firma dumneavoastră.

Vă rog să mă contactați pentru a primi un interviu.

Cu respect,
Popescu Ion

Cum facem față stresului?

Clasa: a VIII-a
Modul V: Calitatea stilului de viață
Tema: Managementul stresului
Durata: 50 minute
Obiectiv general: Deprinderea unor abilităților de management al stresului
Obiective specifice:
- Să recunoască faptul că există mai multe modalități de a face față stresului
- Să dezvolte unele strategii de planificare a activităților în vederea reducerii nivelului de stres
- Să stabilească scopuri – pe termen scurt și pe termen lung – ca metode de management al stresului

Metode: brainstorming, discuții în grupul mare
Resurse: fișa de lucru 1 – *„Planificarea activităților"*; fișa de lucru 2 – *„Ce fac atunci când mă simt stresat?"*
Evaluare: mini-portofoliu cu tema *„Metode de management al stresului"*
Desfășurarea:

- Identificați împreună cu elevii posibile surse de stres și discutați despre rolul planificării activităților în reducerea nivelului de stres. Cereți elevilor să dea exemple de situații în care stresul a apărut datorită lipsei de planificare. Sugerați exemple din experiența personală;
- Alcătuiți împreună cu elevii o listă cu situații stresante pentru ei (cel puțin 10 situații). Cereți-le să se gândească în ce măsură pot controla sau nu aceste situații, respectiv, în ce măsură pot face ceva pentru schimbarea situației sau nu. Dați cât mai multe exemple de situații care pot fi controlate și de situații care nu pot fi;
- Împărțiți elevilor fișa de lucru și rugați-i să plaseze situațiile stresante într-una din căsuțele tabelului din fișa de lucru;
- Purtați o discuție cu elevii pe baza întrebărilor:

➢ Ați inclus vreun aspect din cadranele II, III și IV? Dacă da, credeți că ar trebui să vă stresați pentru acel lucru în continuare? Ne îngrijorează lucrurile pe care nu le putem controla?

- Cereți elevilor să identifice metode pe care le utilizează pentru a-și reduce nivelul de stres;
- Oferiți elevilor câteva modalități de management al stresului (vezi Fișa de lucru 2 – *„Ce fac atunci când mă simt stresat?"*), cerându-le să le completeze cu exemple concrete găsite de ei.

Fişa de lucru 1 – Planificarea activităţilor

Situaţia aleasă este un aspect:	Poate fi controlat	Nu poate fi controlat
Neimportant	I	II
Important	III	IV

Fişa de lucru 2 – Ce fac atunci când mă simt stresat?

- Practicarea regulată a unor exerciţii de relaxare

Exemple:

- Căutarea suportului social – prieteni, familie etc.

Exemple:

- Dezvoltarea unor hobby-uri – sport, muzică, teatru etc.

Exemple:

- Umorul

Exemple:

- Practicarea regulată a exerciţiilor fizice

Exemple:

- Altele

Exemple:

NIVELUL LICEAL
Hobby-urile mele

Clasa: a IX-a
Modulul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Tema: Autoeficacitate şi succes
Durata: 50 minute
Competenţa generală: Utilizarea adecvată a informaţiilor despre educaţie şi muncă pentru obţinerea performanţei şi succesului.
Competenţe derivate:

- Autocunoaşterea atu-urilor personale.
- Identificarea resurselor pentru găsirea informaţiilor cu privire la învăţare, muncă, carieră.
- Identificarea unor strategii de cultivare şi dezvoltare a propriilor abilităţi.
- Exersarea exprimării nonverbale.
- Comunicarea de informaţii despre sine.

Resurse:
Flipchart, foi pentru flipchart, markere, fişe cu întrebări pentru evaluare pregătite pentru fiecare microgrup.

Desfăşurare:

- Exerciţiu de încălzire: completarea, verbală, de către fiecare elev a enunţului „Una dintre activităţile mele preferate este...".
- Elevii, grupaţi în 6 microgrupe, vor avea 5 minute pentru alegerea unui nume al grupului.
- Sarcina de lucru este: să identifice timp de 2 minute un hobby personal (eventual altul decât cel menţionat la exerciţiul de încălzire) pe care să-l poată mima în faţa grupului din care fac parte, într-o manieră cât mai creativă. Colegii trebuie să ghicească hobby-ul mimat.
- După ce fiecare elev din grup a realizat sarcina, primesc câte o foaie de flipchart pe care listează, cât mai original, creativ, hobby-urile colegilor din grup. Un reprezentant din fiecare grup va prezenta întregii clase hobby-urile grupului său.
- Se analizează hobby-urile comune şi diferenţele care apar.

Evaluare:

- Elevii vor răspunde la întrebările de mai jos:
- Cum ţi-ai descoperit hobby-ul?
- Câte hobby-uri aveţi? (activităţile preferate sunt un antidot pentru plictiseală, pentru sentimentul de vid existenţial, denotă curiozitate, activism, dorinţă de viaţă, tonus pozitiv, „DA" spus vieţii).

- A fost dificilă mimarea hobby-ului? (mimarea uşoară este un indiciu pentru spiritul de observaţie dezvoltat şi pentru inteligenţa kinestezică).
- Ce abilităţi, priceperi, utilizezi în practicarea hobby-ului tău? (este vizată autocunoaşterea).
- Cum poţi să-ţi dezvolţi competenţele în domeniul preferat? (vizează creionarea unui plan de acţiune).
- Ce surse de informaţie poţi accesa / consulta care să te ajute în dezvoltarea abilităţilor tale în domeniul preferat?
- Ce profesii ai putea urma care să includă activităţile tale preferate?
- Crezi că este important ca viitoarea ta carieră să apeleze la competenţele pe care le ai şi să se bazeze pe activităţile tale preferate? (cu cât profesia presupune mai multe activităţi preferate, cu atât va fi făcută cu mai multă plăcere).

După ce elevii răspund, individual, la aceste întrebări, se discută cu întreaga clasă răspunsurile, făcându-se precizările de rigoare.

Povestea / istoria prenumelui

Clasa: a IX-a

Modulul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală

Tema: Stima de sine – factori de influenţare ai formării şi strategii de dezvoltare.

Durata: 50 minute.

Competenţa generală: Explorarea resurselor personale care influenţează planificarea carierei.

Competenţe derivate: Autoacceptarea, afirmarea de sine, comunicarea de informaţii despre sine.

Resurse: ecusoane, carioci, ace cu gămălie, minge mică, scaune.

Desfăşurare: Exerciţiu de încălzire: elevii, dispuşi în cerc, îşi aruncă mingea unul altuia şi, concomitent, spun un cuvânt, primul care le vine în minte (5 minute).

Fiecare elev îşi va scrie prenumele pe ecuson (cu o culoare preferată) şi un simbol personal şi se va prezenta grupului spunându-şi prenumele, istoria prenumelui său (cine l-a mai purtat din familie, cine i l-a ales, care este motivul alegerii acelui prenume, cum se simte cu prenumele său, cum este alintat, cum este apelat de persoane diferite – din familie sau din grupul de prieteni – în situaţii diferite – armonie, conflict, tensiune emoţională etc. – ce apelativ preferă, cum preferă să fie numit în grup etc.) şi detalii despre simbolul desenat (cum anume îl / o reprezintă acel simbol, de ce l-a ales, de ce a ales acea culoare pentru bileţel...). Continuarea prezentărilor se va face pe baza regulii catenei (elevul care tocmai s-a prezentat numeşte pe un altul care va continua).

Evaluare: Completarea de către elevi a frazei „Sunt valoros / valoroasă pentru că...".

Informaţii utile pentru coordonator: Numele ne diferenţiază dintr-o masă amorfă de indivizi (anonimi), are o „vibraţie" specială pentru fiecare persoană în parte. *Dale Carnegie* (autor de literatură motivaţională) spunea că „numele cuiva este pentru el cea mai dulce muzică pe care o poate auzi". Oamenii sunt puternic identificaţi cu numele lor, iar a-l auzi echivalează cu a fi recunoscuţi din punct de vedere psihologic. Oamenii au nevoie să fie recunoscuţi – psihologic – şi să li se atribuie o anumită importanţă). A cunoaşte şi a reţine (pre)numele oamenilor este unul dintre simplele secrete ale dezvoltării relaţiilor interumane. Rostirea numelui cuiva înseamnă recunoaşterea unicităţii, demonstrarea faptului că te raportezi la acea persoană ca la un subiect şi nu ca şi la un obiect, apelarea cuiva cu ajutorul prenumelui personalizează comunicarea şi optimizează relaţiile (aspect foarte important şi în relaţia profesor-elev).

NB: Exerciţiul prezentat contribuie la „spargerea gheţii", la consolidarea relaţiilor în colectiv şi la creşterea coeziunii grupului de elevi. Dacă observăm că un elev are reţineri în a se prezenta în faţa grupului, este important să-i respectăm decizia deoarece pentru unele persoane autodezvăluirea, în faţa grupului, poate fi dificilă.

Bibliografie: Nuţă, A. (2004), *Abilităţi de comunicare*, Ed. SPER, Bucureşti.

Adolescența

Clasa: a IX-a
Modulul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Tema: Adolescența – caracteristici, dezvoltare personală
Durata: 2 ore
Competență generală: dezvoltarea capacității de cunoaştere a adolescenței, de autocunoaştere personală
Competențe derivate:

- identificarea caracteristicilor proprii
- cunoaşterea dimensiunilor generale ale adolescenței
- dezvoltarea abilităților de auto-prezentare
- dezvoltarea stimei de sine

Resurse: ecusoane, foi de flipchart, markere, scotch, fişe
Desfăşurare:

La începutul orei se împart elevilor ecusoane pe care îşi vor scrie prenumele şi vor desena un simbol (obiect, floare, animal, astru etc.) care să-i reprezinte, urmând ca apoi fiecare să realizeze o autoprezentare succintă.

Se prezintă caracteristicile adolescenței conform fişei din *Anexa 1* care se repartizează elevilor. Se dezbate fişa după următorul plan:

- De ce doreşte adolescentul o nouă identitate?
- Ce înseamnă o „personalitate originală"?
- Cum se manifestă nonconformismul?
- Care este reacția celor din jur (părinți, profesori, colegi) la acțiunile nonconformiste ale adolescenților?
- Prin ce se caracterizează raporturile cu părinții?
- Care sunt caracteristicile relațiilor cu colegii, prietenii?
- De unde şi cum se constituie modelele?
- Care sunt etapele constituirii idealului de viață?

Se vor împărți elevilor fişe „Analiza SWOT" a personalității fiecăruia (anexa 2). Se va crea posibilitatea ca fiecare elev să-şi prezinte analiza realizată.

EVALUARE:

- se explică elevilor că personalitatea oricărei persoane reprezintă o configurație originală de calități şi defecte şi că, în adolescență, fiecare este propriul său constructor;
- se fac aprecieri verbale;
- se distribuie elevilor bilețele (post-it-*uri*) colorate pe care să noteze:
  1. *o idee* cu care au rămas din această activitate,
  2. *un comentariu* despre activitate,
  3. *o întrebare.*

Cum m-am simțit când...

Clasa: I (perioada *postabecedară*)
Modul II: Comunicare și abilități sociale
Tema: Managementul emoțiilor
Scop: Identificarea emoțiilor pe care le trăim, exprimarea acestora, precum și respectarea / înțelegerea emoțiilor celor din jurul nostru.
Obiective:

- **La nivel informativ:** - să identifice emoția trăită într-o anumită situație
  - să distingă între emoții pozitive și negative
- **La nivel formativ:** - să utilizeze expresii emoționale adecvate situației
  - să distingă între intensități diferite ale aceleiași emoții
  - să accepte că o persoană poate să trăiască emoții diferite și să încerce să le înțeleagă

Metode: jocul de rol, problematizarea, argumentarea, exercițiul
Mijloace / Resurse: Flipchart, fișe individuale de lucru și imagini reprezentând diferite emoții.

Scenariul

Cât de bine îți cunoști emoțiile? Li se cere copiilor să definească emoția și să dea exemple de emoții pe care le-au trăit, atât pozitive cât și negative.

Elevilor li se prezintă pe flipchart două liste de cuvinte și li se cere să completeze propozițiile lacunare cu cuvintele din listă.

Lista A: mândru, util, calm, agitat, liniștit, surprins, dornic, încântat, optimist, curios, prietenos, mulțumit, ușurat, interesat, bucuros, uimit.

Lista B: rușinat, confuz, gelos, nervos, îngrijorat, nerăbdător, respins, speriat, preocupat, deprimat, abandonat, trist, vinovat.

Propozițiile lacunare sunt:

1. Am fost atât de ..... când am câștigat concursul de citire!
2. Nota 4 la testul de matematică m-a făcut să mă simt .....
3. Elevii din clasă au fost ..... când a sunat alarma.
4. M-am simțit ..... când prietenul meu cel mai bun a râs de mine în pauză.
5. Tatăl meu a fost ..... când am ratat lovitura la poartă.
6. Această problemă de matematică mă face să mă simt.....
7. M-am simțit ..... când prietenii mei au mers la film fără mine.
8. M-am simțit ..... în prima mea zi de școală.

Se împart elevii în 4 grupe, fiecare grupă primește 2 din cele 8 situații și li se cere să exprime prin mimică și gesturi emoția corespunzătoare, în fața clasei. De asemenea, li se cere să exemplifice emoțiile cuprinse în cele două liste.

Anexa 1

ADOLESCENȚA – COTITURĂ ÎN VIAȚA UNUI INDIVID

- Copilul se desparte psihologic de familie, își stabilește propria identitate.
- Își creează un spațiu psihologic numai al lui, care să-l ajute să se cunoască și să se înțeleagă mai bine.
- Prietenii devin reperele și punctele de sprijin ale adolescentului.
- Țelul adolescentului: independența absolută.
- Adolescența: perioada de căutare, de experimentare, de confuzie față de valorile și idealul propriu de viață.
- Este o perioadă furtunoasă: vrea să trăiască emoții noi, intense, încearcă tot felul de comportamente, chiar și comportamente străine cu scopul de a se cunoaște pe sine, tinde spre explorare, aventură.
- Preocupare pentru tinerii de sex opus, având ca scop dorința de a plăcea.
- Dezechilibru afectiv.
- Apar dese conflicte cu familia, clasicele conflicte între generați.
- Adolescenții sunt intransigenți când este vorba de prietenie, adevăr, loialitate.
- Scăderea interesului pentru pregătirea școlară în alternanță cu preocupările extrașcolare, dinafara școlii.

Anexa 2

Analiza personalității mele

Punctele mele tari:	**Punctele mele slabe:**
Oportunitățile mele sunt:	**Amenințările:**

Managementul emoţiilor

Clasa: a IX a
Modulul: Comunicarea şi abilităţile sociale
Tema: Managementul emoţiilor. Mituri legate de emoţii. Învăţarea unor tehnici de autocontrol şi de coping cu emoţiile
Durata: 1 oră
Competenţe generale: formarea unor abilităţi de autocunoaştere, achiziţionarea unor cunoştinţe şi abilităţi de relaţionare
Competenţe derivate:

- Să identifice tipuri de emoţii şi modul lor de expresie la cele patru nivele: *cognitiv, comportamental, fiziologic, subiectiv*
- Să diferenţieze emoţiile *adaptative (funcţionale)* de cele *dezadaptative (disfuncţionale)*
- Să identifice mecanismele spontane de autocontrol, coping emoţional
- Să înveţe noi tehnici de control emoţional şi să le aplice practic

Resurse: informaţionale, fişe de lucru
Desfăşurare:
1. Introducere şi prezentarea obiectivelor propuse pentru lecţie – *2 minute*
Se descrie *tema lecţiei, utilitatea* ei pentru dezvoltarea personală şi *obiectivele/ competenţele minimale propuse* a fi atinse în urma desfăşurării ei.
2. Conceptualizarea emoţiilor şi a rolului lor în adaptare – *13 minute*

- ***Identificarea spontană a emoţiilor:*** se prezintă *o planşă cu feţe umane exprimând diferite emoţii.* Se cere copiilor să identifice emoţia exprimată. Pornind de la aceasta se discută *contextul în care apar ele, tipurile* şi modalităţile în care se exprimă: *cognitiv, comportamental, experienţial, fiziologic.*

Exerciţiu demonstrativ: Se dau două exemple de emoţii: una pozitivă şi una negativă şi se cere copiilor să identifice modul lor de manifestare la cele patru nivele.

- ***Emoţia ca formă de semnalizare adaptativă:*** se prezintă copiilor *o comparaţie* între ***simţurile organismului*** – care ne indică starea de funcţionare a lui şi ne ajută să ne orientăm în mediu şi ***emoţii*** – *ca „simţuri" ale psihicului nostru* – care ne indică starea în care el se află şi se adaptează la solicitările din mediu. Se discută *mitul* cum că emoţiile ar fi predominant dezadaptative. Se introduc termenii: *emoţii funcţionale şi disfuncţionale.*

3. Prezentarea tipurilor de emoţii, funcţionalitatea lor – *10 minute*
Se explică de ce anumite tipuri de emoţii sunt mai *funcţionale* decât altele şi se solicită exemple din experienţa copiilor pentru a demonstra rolul *adaptativ* sau *mai puţin adaptativ* al diferitelor stări emoţionale.
Exemple de emoţii adaptative (funcţionale) şi dezadaptative (disfuncţionale) – *(apud - Miclea & Lemeni, 2004, pag. 52)*

EMOȚII	*Adaptative*	*Dezadaptative*
Pozitive	Mulțumire Bucurie	Fericire extremă
Negative	Îngrijorare Tristețe Nemulțumire Părere de rău Dezamăgire Regret	Anxietate Deprimare Furie Vinovăție Sentimente de rănire Ruşine

4. Discutarea mecanismelor de coping spontan cu emoțiile – *5 minute*

Se dau ca exemple câteva situații de *stres puternic*, respectiv de *surpriză foarte mare* şi li se cere să descrie care dintre gândurile, reacțiile şi acțiunile lor i-au ajutat să se echilibreze emoțional.

Se grupează, apoi exemplele copiilor în două categorii:

- ***Soluții de echilibrare emoțională (coping) – orientate spre a dispersa emoția negativă*:** ex. negarea, evitarea a ceea ce-i deranjează, simțul umorului, sublimarea prin alte activități.
- ***Soluții de echilibrare emoțională (coping) – orientate spre a rezolva problema care a declanşat emoția***, nu spre a o evita.

5. Prezentarea unor tehnici de autoreglare emoțională – *15 minute*

Se discută *importanța autoreglării emoționale pentru adaptarea* noastră şi necesitatea de a învăța tehnici suplimentare de autocontrol emoțional.

Se prezintă câteva tehnici de control emoțional:

Exemple de control al gândurilor:

- înlocuirea gândurilor pesimiste, demoralizatoare cu altele mai optimiste sau utilizarea umorului – ***(anexa)***
- focalizarea gândurilor pe activitate, nu pe starea emoțională
- lărgirea perspectivei – descrierea problemei într-un context mai larg, în care apar şi elemente optimiste legate de viitor.
- Relativizarea situației problematice – găsirea unor argumente pentru tolerarea ei

Exemple de control comportamental:

- Discutarea problemei cu persoane apropiate şi căutarea comună de soluții
- Comunicarea emoțională şi exprimarea ei într-un cadru de siguranță
- Comportamente adaptative de descărcare emoțională: ex. râsul, plânsul, expresivitate motrică, sport, dans etc.
- Părăsirea contextului problematic – ex. în situație de conflict interpersonal incontrolabil
- Manifestarea imediată a unor comportamente adaptative plăcute – ex. a asculta muzică, a mânca ceva dulce, a ieşi la o plimbare, orice altceva face plăcere şi nu dăunează.
- Solicitarea ajutorului extern sau avertizarea celorlalți cu posibilitatea de manifestare a unor emoții incontrolabile.

Exemple de control fiziologic: posibilitatea ca, în cazuri extreme să se recurgă la antidepresive sau anxiolitice; învățarea şi aplicarea unor tehnici de relaxare.

5. Concluzii:

Se recapitulează informațiile dezbătute și se analizează, pe baza feed-back-ului, măsura în care obiectivele minimale propuse au fost atinse.

6. Sarcini individuale, pentru acasă:

1. Se cere copiilor să observe și să *noteze ce au gândit, ce au simțit, cum au reacționat comportamental și fiziologic* într-o situație de stres; să descrie dacă emoția trăită a fost extrem de intensă, dezadaptativă, sau adaptativă. Să încerce să aplice una sau mai multe dintre tehnicile de control emoțional prezentate și să observe ce se întâmplă.
2. Exercițiu de gândire pozitivă / control cognitiv al emoțiilor

Mai jos sunt câteva atitudini pesimiste, care te pot face să te simți mizerabil. Scrie în dreptul fiecăreia dintre ele una sau mai multe *atitudini optimiste, încurajatoare*!

- Nu pot să fac acest lucru //.....
- Niciodată n-am reușit să fac nimic cum trebuie // .....
- Am cel mai mare ghinion din lume //.....
- N-am nici o șansă, deci ce rost mai are să încerc! // .....
- O să sufăr din nou //.....
- Aceasta n-o să meargă niciodată //.....
- Nu mi-e scris în stele să-mi iasă //.....
- Nimeni n-a mai reușit acest lucru înainte, de ce l-aș reuși eu //.....
- Este prea târziu acum //.....
- Este mai târziu decât își poate cineva imagina // .....
- Ce poate ieși bun din asta // .....
- Oricum n-are nici un rost //.....
- Nu se mai poate face nimic //.....
- Nu cred c-o să reușesc să ies din asta //.....

Evaluare:

Parametrii comportamentali

- participarea activă, motivată la exercițiile desfășurate
- încadrarea în timpul propus pentru desfășurare

Parametrii cognitivi

- pertinența exemplelor
- eficiența în rezolvarea exercițiilor propuse
- manifestarea unor abilități analitice și sintetice
- dezvoltarea unor abilități de autoevaluare
- creșterea motivației pentru autocunoaștere și autocontrol
- creșterea competențelor de analiză critică

Anexa 1

Exemple ale modului cum afirmațiile negative despre sine pot fi înlocuite cu altele „mai" pozitive *(apud Baban, A., 2001)*:

SITUAȚIA	Afirmații negative despre sine	Afirmații pozitive despre sine
Ai o sarcină grea și dificilă de făcut pentru ziua următoare	„E clar că nu o să pot termina aceasta până mâine"	„Dacă *trag tare* s-ar putea să fiu capabil, totuși s-o termin până mâine" „Aceasta va fi cu siguranță foarte greu de făcut, dar nu imposibil" „Dacă reușesc să termin aceasta până mâine, va fi o adevărată schimbare" „Dacă nu voi reuși nicicum să termin, aș putea să încerc să cer o amânare"
Ai pierdut o poziție importantă	„Nu o să mai obțin niciodată o asemenea poziție"	„N-am decât să caut cu insistență o altă oportunitate de a obține ceva asemănător" „Cu siguranță o să mai am momente dificile, dar am mai avut și înainte, deci sunt *antrenat*" „N-ar fi exclus ca următoarea ocazie să fie și mai bună decât prima"
Mutarea departe de prieteni și familie	„Toată viața mea a rămas departe"	„Îmi lipsesc teribil cei dragi, dar aceasta nu înseamnă că nu putem rămâne în legătură, în continuare" „Când mă gândesc câți oameni noi și deosebiți am ocazia să întâlnesc!" „Există și părți interesante când te muți într-un loc nou" „Acum am mai multe locuri pe care le pot numi *acasă*
Despărțirea de o persoană pe care o iubești foarte mult	„Nu mai am pentru ce altceva să trăiesc pentru că el / ea este tot ce am avut"	„Chiar am crezut că relația aceasta o să meargă, dar nu este sfârșitul lumii" „Poate vom reînnoda relația în viitor" „Ar fi o idee bună să-mi găsesc tot felul de ocupații și să nu las despărțirea aceasta să mă copleșească" „Dacă am avut norocul să întâlnesc o persoană așa de deosebită ca el /ea, s-ar putea să mai am norocul acesta și în viitor"
A nu reuși la examene sau admitere	„Cred că sunt cu adevărat tâmpit(ă). Nu știu ce să mă fac"	„Voi mai încerca încă o dată" „Pot să fac și alte lucruri" „Probabil că mulți elevi buni au pățit la fel. Aceasta nu înseamnă că sunt prost/ proastă" „Poate găsesc modalități / programe alternative"
Sarcina de a participa la o discuție în colectivul clasei	„Toți ceilalți știu mai multe decât mine, deci ce rost mai are să mai vorbesc și eu"	„Am la fel de multe de spus ca și ceilalți din clasă" „Ideile mele s-ar putea să fie diferite, dar sunt valabile" „Este firesc să fiu puțin emoționat(ă), dar mă voi relaxa de îndată ce voi începe să vorbesc"

Deschiderea de sine – „Fereastra lui Johari"

Clasa: a IX-a
Modulul II: Comunicare şi abilităţi sociale
Tema: Comunicarea – abilitate socială. Forme de comunicare
Durata: 50 minute
Competenţa generală: Integrarea abilităţilor sociale şi emoţionale în vederea dezvoltării carierei
Competenţe derivate: autocunoaşterea şi intercunoaşterea, comunicarea de informaţii despre sine, fortificarea Eu-lui (mărirea „spaţiului" „zonei deschise" şi a „zonei oarbe" din modelul lui Johari) creşterea coeziunii grupului
Resurse: Bileţele colorate (6 culori diferite, câte 5 bucăţi din fiecare culoare) carioci/markere, instrumente de scris, fişe de lucru individuale, ace cu gămălie, opţional videoproiector şi calculator.

Desfăşurare:

- Exerciţiu de încălzire: elevii sunt grupaţi în 6 microgrupe în funcţie de culoarea bileţelului ales pe care îşi vor scrie, cu carioca, prenumele; vor desena un simbol personal şi vor gândi o calitate personală care începe cu iniţiala prenumelui lor.
- Se distribuie elevilor fişele individuale (vezi anexa) pe care vor completa (timp de 10-15 minute) calităţi personale, abilităţi, hobby-uri, iar ultima rubrică va fi completată (pe verso) de către colegii de grup cu cel puţin un ***aspect pozitiv*** *remarcat la colegul / colega de la care primesc fişa* (numele elevei – elevului va fi scris pe verso).
- Prin rotaţie, grupele 1-2, 3-4, 5-6 vor completa calităţi şi colegilor din celălalt grup, după care, fiecare elev îşi primeşte fişa înapoi; urmează ca fiecare elev să aprecieze gradul în care modul în care se percepe pe sine este congruent cu părerea colegilor, respectiv ce informaţii suplimentare a aflat despre sine (modul în care este perceput de colegi).
- Se aleg 2-3 voluntari care doresc să-şi prezinte fişa (integral sau parţial, să argumenteze alegerea simbolului personal desenat) pe baza regulii catenei.
- Fereastra lui JOHARI poate fi scrisă pe tablă sau pe o foaie de flipchart sau poate fi prezentată cu ajutorul videoproiectorului (în funcţie de resursele disponibile) (vezi anexa cu informaţiile utile pentru coordonator).
- Se discută despre coordonatele ferestrei lui Johari (a primi / a oferi feedback, conştientizarea / neconştientizarea feedback-ului în variate situaţii de comunicare) şi despre caracteristicile celor 4 cadrane ale ferestrei; se

precizează faptul că între cele 4 zone (cadrane) există o relație de interdependență, că ele nu sunt statice și nu sunt egale, și că, în funcție de gradul de coeziune și maturitate al unui grup, spațiul zonei deschise crește, iar cel al celorlalte zone descrește; discuția se va extinde pe următoarele direcții: amenințările / ironiile tind să inhibeze conștientizarea motivațiilor și comportamentelor; sensibilitatea înseamnă a respecta dorința celorlalți de a păstra „acoperite" comportamentele din zona „închisă" și „oarbă"; prin urmare, respectarea celorlalți și oferirea onestă de feedback (constructiv!) contribuie la construirea unor relații armonioase, bazate pe încredere, deschidere și transparență.

Evaluare:

- Elevii vor completa enunțul „Astăzi am descoperit despre mine că..." și vor exprima „culoarea" sau „gustul" activității care tocmai s-a finalizat.

Bibliografie:

Băban, A. (coord.) (2001) *Consiliere educațională,* Ed. Psinet, Cluj-Napoca.
Luft, J. (1970) *Group processes; an introduction to group dynamics*, Palo Alto, CA, National Press Books.
Miclea, M, Lemeni, G. (2004) *Consiliere și orientare, ghid de educație pentru carieră*, Ed. ASCR, Cluj-Napoca.

FISĂ DE LUCRU

CINE SUNT EU ?

CALITĂȚI (aspecte personale pozitive)	**ABILITĂȚI** (ce ştiu să fac, la ce mă pricep?)
HOBBY-URI (activități preferate)	**CUM MĂ PERCEP CEILALȚI?** (completarea şi pe verso)

INFORMAȚII UTILE PENTRU COORDONATOR

Fereastra lui JOHARI

(Joseph Luft şi Harry Ingham, 1955)

Numele ferestrei provine din primele litere ale prenumelor celor doi autori. Modelul cuprinde 4 zone, prezentate în tabelul de mai jos:

ZONA DESCHISĂ Ceea ce **eu ştiu** despre mine Ceea ce şi **ceilalţi ştiu** despre mine - *comunicarea este deschisă, eficientă*	**ZONA „OARBĂ"** Ceea ce **eu nu ştiu** despre mine Ceea ce **ceilalţi ştiu** despre mine *- gesturi tipice, anumite ticuri verbale, moduri specifice de reactie / relaționare*
ZONA ASCUNSĂ Ceea ce **eu ştiu** despre mine Ceea ce **ceilalţi nu ştiu** despre mine - *anumite informații sunt blocate către ceilalţi datorită faptului că persoana nu are suficientă încredere în anturaj, poate din teama de a nu fi respins*	**ZONA NECUNOSCUTĂ** Ceea ce **nici eu nu ştiu** despre mine Ceea ce **nici ceilalţi nu ştiu** despre mine *- în această zonă pot fi incluse amintiri neconştientizate, potențialul latent, nemanifestat*

Comentarii:

- Cu cât zona deschisă e mai mică, cu atât comunicarea este mai săracă.
- Între cele 4 zone există o relație de interdependență.
- Zonele nu sunt statice şi nu sunt egale.
- Cu cât gradul de coeziune şi de maturitate al unui grup este mai ridicat, cu atât spațiul zonei deschise creşte, iar cel al celorlalte zone descreşte.
- Autodezvăluirea este dificilă, fiind specifică relațiilor apropiate de comunicare.
- Autodezvăluirile apar, de cele mai multe ori, în timp, după ce relațiile se maturizează.
- Comunicarea interpersonală este una dintre sursele importante de autocunoaştere.

Concluzii:

Se evidențiază faptul că este necesar să învățăm cum să ne controlăm emoțiile şi, mai ales, să le identificăm şi să diferențiem între emoțiile pozitive şi cele negative.

Totodată, este bine să evităm să învinuim pe cineva pentru propriile emoții şi să acceptăm responsabilitatea pentru propriile emoții. Astfel, contribuim la îmbunătățirea controlului personal.

Comunicarea şi rolurile sociale

Clasa: a-X-a
Modulul II: Comunicare şi abilităţi sociale
Tema: Comunicare – abilitate socială
Durata: 50 minute
Competenţă generală: Integrarea abilităţilor sociale şi emoţionale în vederea dezvoltării carierei
Competenţe derivate: -importanţa optimizării comunicării
-înţelegerea rolurilor sociale
-respectarea diferitelor norme
Resurse: Fişa cu parabola „Patru persoane".
Desfăşurare:
Se împarte clasa în grupe de 4 - 5 elevi şi fiecărei grupe i se dă fişa cu parabola „Patru persoane". Se discută parabola şi se desprind semnificaţiile cu privire la importanţa comunicării în grup. În final, un elev din fiecare grupă va împărtăşi întregii clase, semnificaţiile şi se vor trage concluzii generale.
Evaluare:

- pornind de la această parabolă se cere elevilor să prezinte situaţii reale din experienţa clasei sau situaţii imaginare.
- cât de mult ţin cont de respectarea diferitelor norme şi care este comportamentul de grup în conformitate cu anumite norme.

Anexa

„Patru persoane"

„Patru persoane, pe care le vom numi ***Toată Lumea***, ***Cineva***, ***Oricine*** şi ***Nimeni***, lucrează împreună.
Trebuiau să facă ceva important şi acest ceva i s-a repartizat lui ***Toată Lumea***.
Toată Lumea a fost sigur că ***Cineva*** *o va face.*
Şi ***Oricine*** o putea face, dar ***Nimeni*** n-a făcut-o.
Din această cauză ***Cineva*** s-a supărat, pentru că era treaba lui ***Toată Lumea.***
Toată Lumea a crezut că ***Oricine*** putea să o facă, dar ***Nimeni*** n-a realizat că ***Toată Lumea*** n-o va face.
În final ***Toată Lumea*** a dat vina pe ***Cineva*** când ***Nimeni*** n-a făcut ceea ce ***Oricine*** putea face."

8 întrebări

Clasa: a IX-a
Modulul III: Managementul informațiilor și al învățării
Tema: Resurse de informare cu privire la învățare, muncă și carieră
Durata: 1-2 ore
Competență generală: dezvoltarea abilităților de găsire a informațiilor cu privire la învățare, muncă și carieră
Competențe derivate:

- Identificarea lacunelor în cunoștințele cu privire la oportunități de educație
- Utilizarea cunoștințelor deja existente pentru formularea de soluții posibile
- Utilizarea cunoștințelor și experienței celorlalți pentru a completa lacunele de informație proprii

Resurse: coli hârtie, flipchart / tablă, markere, pixuri de diverse culori, fișe soluții
Metode: activitate individuală, muncă în grup
Desfășurare: activitatea se va desfășura în câteva faze după cum urmează:

Faza 1 Se propune tema: „Resurse de informare cu privire la învățare /carieră". Fiecare elev se gândește la o întrebare pe care o are despre tema respectivă și o scrie pe o bucățică de hârtie sau pe caiet. Profesorul face o sinteză a întrebărilor pe flipchart / tablă. Se aleg 8 întrebări considerate cele mai relevante sau se aleg cele mai frecvente.

Faza 2 Clasa este împărțită în 8 grupuri a 3-4 elevi. Fiecare grup primește una din întrebări. Fiecare elev va avea în față fișa soluții (vezi anexa) urmând ca în cele 3 coloane să scrie 3 soluții posibile în 5 minute.

Faza 3 Foile cu soluții trec în cadrul grupului în sensul acelor de ceasornic la următorul elev. Sarcina membrilor grupului de data asta este să elaboreze pe marginea soluțiilor propuse de colegi, dezvoltându-le, oferind noi sugestii, noi direcții posibile. Fiecare elev va scrie cu un pix de culoare diferită pentru a se evidenția contribuțiile individuale. Faza se termină când fiecare își primește foaia proprie înapoi. Profesorul semnalizează momentul în care se face trecerea foilor de la un elev la altul la un interval de timp prestabilit (ex. 5 minute).

Faza 4 Rezultatele sau soluțiile astfel propuse sunt sintetizate și prezentate de fiecare grup clasei.

Activitatea se poate continua (într-o oră viitoare) cu evaluarea soluțiilor propuse și alcătuirea unor pliante / minighiduri pe baza lor, precum și cu punerea în evidență a lacunelor care au rămas totuși și căutarea unor modalități de acoperite a lor fie prin aportul de informație din partea profesorului, fie prin căutarea de informații de către elevi ca muncă independentă și prezentată ulterior la clasă în cadrul unor ore viitoare.
Evaluare: calitatea întrebărilor formulate, a soluțiilor propuse de elevi, pliantele realizate în final

Anexa 1

Fişă soluţii

Întrebare:		
Soluţia 1	**Soluţia 2**	**Soluţia 3**

Factorii care influențează alegerea carierei

Clasa: a IX-a
Modulul IV: Planificarea carierei
Tema: Cariera – factori care influențează alegerea carierei
Durata: 50 min
Competență generală: elaborarea proiectului de dezvoltare personală şi profesională
Competențe derivate:

- Definirea conceptului de carieră în accepțiune tradițională şi modernă;
- Identificarea factorilor care influențează alegerea carierei;

Resurse:

- **Procedurale:** conversația, dezbaterea, discuții de grup, munca în echipă;
- **Materiale:** fişe de lucru, dicționar enciclopedic, flipchart;

Desfăşurare:

Se va da definiția carierei din DEX: profesiune, ocupație, domeniu de activitate, timp cât cineva lucrează într-un anumit domeniu, etapă, treaptă în ierarhia socială sau profesională.

Elevii vor fi împărțiți în 3-4 grupe. Fiecare grup va avea sarcina de a identifica cât mai mulți factori care influențează alegerea carierei.

După 10 minute se adună fişele de lucru şi se face o totalizare a factorilor identificați de fiecare grup în parte. Factorii identificați vor fi trecuți pe tablă / flipchart. În funcție de factorii identificați de către elevi se vor face şi alte nominalizări (vezi anexa 1).

Se va discuta, pe scurt, importanța fiecărui factor identificat în alegerea carierei.

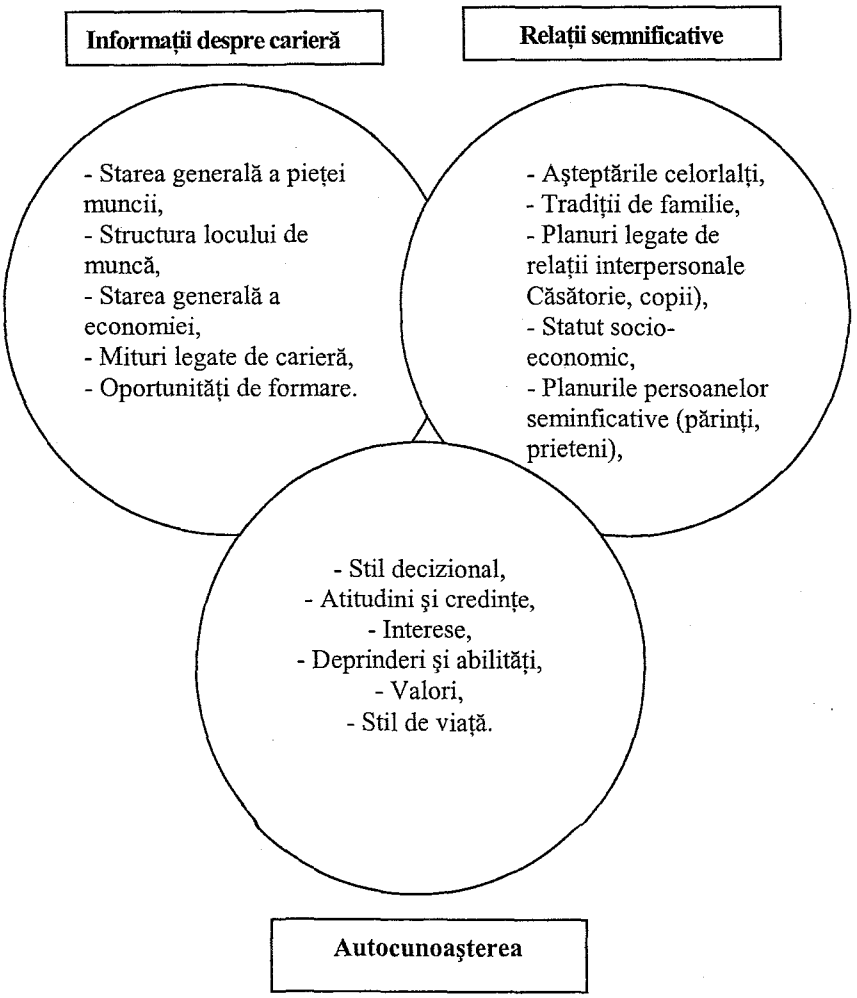
Se vor prezenta şi discuta câteva dintre miturile legate de luarea deciziei în carieră (v. Anexa 2).

Evaluare:

- Fiecare elev va avea o fişă de lucru pe care o va completa cu factorii pe care îi consideră importanți în alegerea carierei (v. Anexa 3).

Anexa 1

Factorii care influențează alegerea carierei



Anexa 2

MITURI LEGATE DE DECIZIA ÎN CARIERĂ

1. Alegerea carierei este un proces ireversibil.
2. O dată ce am ales o carieră, nu mă mai pot răzgândi.
3. Există o singură carieră potrivită pentru mine.
4. Valoarea mea ca persoană depinde de cariera mea.
5. Ştiu totul despre cariera pe care vreau să o urmez.
6. Succesul în carieră depinde doar de performanţele mele academice.
7. Ca să am succes în carieră trebuie să am multe diplome.
8. Trebuie să aleg între a avea o carieră sau o familie.
9. Succesul în carieră se datorează exclusiv şansei.
10. Trebuie să mă decid înainte de finalizarea şcolii.
11. Trebuie să intuiesc ce meserie mi se potriveşte.
12. Voi avea un singur domeniu de activitate toată viaţa.
13. Trebuie să simt o atracţie emoţională puternică spre o anumită carieră înainte să o aleg.

Anexa 3
Fişă de lucru

Enumeraţi factorii pe care îi consideraţi importanţi în alegerea carierei voastre:

Presiunea grupului şi consumul de alcool şi alte droguri

Clasa: a IX-a
Modulul V: Calitatea stilului de viaţă
Tema: Cum poate influenţa grupul calitatea vieţii
Competenţe generale: Dezvoltarea capacităţii de gândire şi acţiune independentă şi responsabilă
Competenţe derivate:

- sensibilizarea tinerilor faţă de influenţele negative ale grupului
- dezvoltarea unei atitudini responsabile şi înţelegerea semnificaţiei luării deciziei pentru sine
- creşterea stimei de sine, a respectului de sine şi a capacităţii de a nu ceda presiunii grupului

Resurse: coli de hârtie, flipchart, markere
Desfăşurare: Profesorul va împărţi clasa în 4 grupe. Fiecare grupă va avea o sarcină distinctă – să gândească şi să răspundă, pe baza discuţiilor între membrii grupului, la următoarele întrebări, probleme:

Grupa 1 – „Care pot fi influenţele negative ale grupului de prieteni?"
Grupa 2 – „Care pot fi influenţele pozitive ale grupului de prieteni?"
Grupa 3 – „Care pot fi consecinţele când cedezi presiunii negative a grupului?"
Grupa 4 – „Cum să spui NU presiunii negative a grupului?"

Timpul de lucru va fi de 15 minute. Fiecare grupă va desemna un reprezentant care să prezinte ideile stabilite prin discuţii libere între membrii grupei, pe o foaie de flipchart. Va urma citirea rezultatelor obţinute de către fiecare grupă şi motivarea alegerilor făcute. Se vor putea face completări de către membrii celorlalte grupuri sau chiar de către profesor. La sfârşit tot elevii vor fi aceia care vor evidenţia concluziile.

Informații generale

Presiunea grupului este atunci când persoanele de vârsta ta încearcă să îți influențeze modul de gândire şi de comportament.

Informații cu privire la activitatea **grupei 1**: Presiunea negativă a grupului:

- să consumi alcool sau alte droguri
- să lipseşti de la şcoală
- să intri în conflict cu părinții, profesorii

Informații cu privire la activitatea **grupei 2**: Influențele pozitive ale grupului de prieteni:

- să ai un stil de viață sănătos (să nu consumi alcool, droguri, să nu fumezi, să ai o alimentație rațională)
- încurajare pentru a-ți atinge scopurile personale
- să ai relații bune cu şcoala, părinții
- să obții performanțe şcolare

Informații cu privire la activitatea **grupei 3**: Consecințele negative atunci când cedezi presiunii grupului:

- decid alții în locul tău
- nu mai ai încredere în tine
- pierzi respectul altor persoane – pentru că nu mai eşti o persoană independentă
- te poți îmbolnăvi
- îi răneşti pe părinți şi pe cei care te iubesc
- ai probleme cu şcoala, cu poliția

Informații cu privire la activitatea **grupei 4**: Ce înseamnă să spui NU presiunii negative a grupului: - iei singur decizii, ştii cel mai bine ce este bine pentru tine

- ai încredere în tine
- te respecți pe tine şi pe ceilalți
- ştii cum să spui nu: „Nu, mulțumesc!", „Nu sunt interesat!", „Am o idee mai bună!", „Nu-mi face plăcere să fac acest lucru!"
- ajungi să fii mulțumit de tine însuți
- câştigi respectul celorlalți
- nu ai probleme şi te simți confortabil

Concluzii:

*** Grupul ne poate influența în rău: să consumăm droguri, alcool, să fumăm**

*** Când mă las influențat de grup este ca şi cum alții decid pentru mine**

*** Dacă nu decid eu pentru mine, ci alții, sunt un om slab**

*** Este bine să iau în considerare doar influențele pozitive**

Sugestii

Pentru reuşita lecţiei vă sugerăm să vă fixaţi în memorie modul de stabilire a grupelor (de exemplu: dacă sunt 24 de elevi în clasă – veţi constitui grupe de câte şase elevi cerându-le acestora să pronunţe, mai întâi nume de fete, apoi de băieţi, sporturi etc.; la pronunţarea celui de-al şaselea element al categoriei – declaraţi grupa constituită. Rezultatul, 24 elevi împărţiţi la cele 4 cerinţe, va da naştere la structurarea clasei în 4 grupe.)

Profesorul va fi moderator. Se va detaşa de planul scris al lecţiei. Atmosfera va fi relaxantă şi stimulatoare pentru elevi. Informaţiile vor veni de la elevi. Profesorul nu intervine decât pentru a completa sau a umple anumite goluri, pentru completarea celor spuse şi scrise pe tablă de reprezentanţii fiecărei grupe.

Nu criticaţi, nu respingeţi o idee care nu se potriveşte pentru ceea ce urmăriţi, mai bine o ignoraţi.

Evaluare: Fiecare grupă va avea ca temă realizarea unui poster în vederea susţinerii unei campanii publicitare împotriva consumului de droguri, împotriva fumatului, pentru un mediu mai curat, pentru o alimentaţie sănătoasă. Se va sugera elevilor să nu pună accent pe consecinţele negative, ci mai ales pe alternativele pozitive.

Cărțile de joc

Clasa: a X-a
Modulul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Tema: Calități şi valori personale
Durata: 2 ore
Competență generală: Dezvoltarea abilităților de cunoaştere / autocunoaştere şi dezvoltare personală
Competențe derivate:

- identificarea unei calități şi valori personale
- analiza caracteristicilor de personalitate proprii şi atribuite de ceilalți
- caracterizarea imaginii de sine în raport cu percepția socială a propriei persoane
- caracterizarea respectului de sine

Resurse: coli, markere, ace cu gămălie, 5 pachete cu cartonaşe cuprinzând caracteristici pozitive ale persoanei, fişă.
Desfăşurare:

Se propune elevilor un joc prin care fiecăruia să i se prindă pe spate cu un ac o coală A4. Pe această coală, colegii îi vor nota cu un marker calități caracteristice. Se insistă să se noteze numai calitățile persoanei. Ulterior, se desprind colile şi fiecare îşi receptează calitățile notate de colegi. Se dă posibilitatea elevilor să corecteze lista atribuită.

Se împarte în grupe de 5-7 elevi, se repartizează fiecărei grupe „cărțile de joc" (vezi anexa 1) şi se explică regulile de joc: fiecare elev din grup primeşte 5 cărți, cărțile rămase se pun cu fața în jos. Pe rând, elevii vor da câte un cartonaş acelui coleg din grupă căruia i se potriveşte caracteristica notată. Apoi, se completează fişa din anexa 2. În finalul jocului se dezbat aspectele legate de fişă, respectiv comparația dintre calitățile deținute de elevi (după propria apreciere) şi calitățile apreciate de ceilalți la el.
Evaluare:

- concluzie: calitățile identificate şi preferate de fiecare elev trebuie însoțite de fapte reprezentative pentru a se valida;
- aprecieri verbale asupra modului de desfăşurare a orei
- feed-back cu post-it-*uri*:
  1. *o idee* cu care au rămas din această activitate
  2. *un comentariu* despre activitate
  3. *o întrebare*

Activități specifice grădiniței și nivelului primar

Clasa: I
Modulul III: Managementul informațiilor și învățării
Tema: Activități specifice grădiniței și nivelului primar
Durata: 50 minute
Obiective generale: Să identifice activitățile specifice grădiniței și ciclului primar
Obiective specifice:

- să identifice activitățile desfășurate în grădiniță;
- să identifice activitățile obligatorii la ciclul primar;
- să se familiarizeze cu noțiunile de învățare și informare specifice intrării în ciclul primar;

Desfășurare - metode/strategie:

Activitatea începe cu o conversație introductivă, despre perioada din grădiniță. Elevii povestesc amintirile pe care le au referitor la perioada dată. Au loc discuții de grup despre specificul activității de la grădiniță (jocul)

În continuare, învățătorul le propune următorul joc: *„Eu voi numi diferite cuvinte, expresii, iar voi trebuie să ascultați foarte atent și să vă gândiți cărei perioade:* ***grădiniței*** *sau* ***clasei întâi,*** *i se potrivesc mai bine. Dacă acest cuvânt sau expresie se potrivește grădiniței, atunci voi trebuie să bateți o dată din palme. Dacă se potrivește mai bine clasei întâi, atunci ridicați mâna dreaptă, iar dacă se potrivește ambelor, atunci tropăiți din picioare."*

Învățătorul va numi diferite cuvinte, expresii (ex. : abecedar, carte, cuburi, ghiozdan, lecție, jucării de pluș etc.) și va fi atent la mișcările elevilor, comentând acolo unde este cazul.

Pentru a pregăti și mai bine elevii pentru această temă, învățătorul, le va prezenta următorul pas. El va avea un balon colorat umflat sau o minge și va trebui să numească o activitate pe care o desfășoară elevii la școală. După ce a numit activitatea, el va arunca balonul altui elev, care la rândul său va trebui să numească și el o activitate specifică elevilor și tot așa va continua jocul până când balonul va ajunge cel puțin o dată pe la fiecare elev. Jocul cuvintelor îi va ajuta pe elevi să descopere activitățile specifice elevilor, de exemplu: carte – a citi, ghiozdan – a merge la școală etc.

Învățătorul va numi, încă o dată, câteva din activitățile numite de elevi, pentru a aduce în discuție importanța acestor activități în viața lor. La ce le folosesc elevilor aceste activități? Cu ce îi ajută?

Învățătorul le va vorbi despre tipuri de informații (după suportul comunicării): scrisă, orală, electronică. Învățătorul le va spune elevilor că, dacă la grădiniță activitatea de bază era **jocul**, la școală, activitatea de bază este **învățarea și informarea**.

Anexa 1

bun organizator	direct	bun mediator	generos	perseverent	plin de inițiativă	asertiv	liniște sufletească	plin de tact
hotărât	creativ	talentat	ambițios	liniştit	bucuros	tolerant	cu picioarele pe pământ	modest
plin de viață	optimist	prietenos	curajos	săritor	glumeț	aventurier	spontan	devotat
jucăuş	puternic	idealist	atent	încrezător în sine	cinstit	disciplinat	de încredere	prudent
grijuliu	sintetic	curios	respectuos	inspirat	îndemânatic	răbdător	convingător	perseverent
explicit	sincer	atent la detalii	mulțumit	cu simț practic	bun ascultător	cu băgare de seamă	echilibrat	ordonat
interesat de ceilalți	inteligent	bun analist	flexibil	entuziast	consecvent	bun vorbitor	plăcut	înțelept
vesel	sensibil	empatic	independent	zelos	responsabil			

Anexa 2

CUNOAŞTERE RECIPROCĂ

CE CALITĂȚI APRECIAZĂ CEILALȚI LA MINE	CE CALITĂȚI AM

Relația cu părinții

Clasa: a X-a
Modul II: Comunicare și abilități sociale
Tema: Stiluri parentale. Modificarea rolurilor părinților pe parcursul creșterii copiilor.
Durata: 1 oră
Competențe generale:

- Integrarea abilităților sociale și emoționale în vederea dezvoltării carierei

Competențe specifice:

- Transferarea abilităților sociale și emoționale în viața de familie

Competențe derivate:

- Înțelegerea caracteristicilor diferitelor stiluri parentale și a relației între comportamente specifice ale părinților și aceste stiluri;
- Conștientizarea aspectelor pozitive, a celor care ar putea fi îmbunătățite și a așteptărilor în relația cu părinții;

Desfășurare:
I. Tema discuției, (stilurile parentale și relația între părinți și copii / în acest caz adolescenți) poate fi introdusă printr-un scurt exercițiu de imaginație, și anume: elevii primesc instrucțiunea de a-și imagina și de a nota pe caiet care cred ei că ar fi reacția părinților lor în următoarele situații:
1. Ai luat mențiune la olimpiada județeană de engleză.
2. Ai primit un 3 la extemporal la matematică.
3. Le spui că nu vrei să te duci cu ei într-o vizită planificată de mult timp la cineva din familie.
4. Ajungi acasă de la discotecă la 2 noaptea, când ai fi avut voie să stai doar până la 12.

După ce mai mulți elevi își prezintă pe scurt răspunsurile, se trage concluzia că există diferite reacții, practici și modalități de a se comporta ale părinților față de copiii lor, acestea fiind denumite stiluri parentale. Câteva informații legate de aceste stiluri pot fi regăsite în anexă.

Este bine să se sublinieze că un părinte nu se va încadra cu exactitate într-un anumit stil parental dintre cele descrise. Mai curând, putem vorbi despre un tip dominant, putând exista însă caracteristici și comportamente tipice altor stiluri parentale.
II. Lecția continuă cu un exercițiu pe grupe, cu următoarele teme:
Gr. 1: Ce cred că așteaptă părinții de la mine?
Gr. 2: Ce aștept eu de la părinți?
Gr. 3: Ce apreciez (ce îmi place) în relația mea cu părinții?

Gr. 4 : Ce nu îmi place în relația mea cu părinții ?

Fiecare grupă prezintă în fața clasei rezultatele activității lor, această etapă fiind urmată de discuții. Este bine să se includă și câteva elemente care țin de comunicarea eficientă.

III. Ultima etapă constă în realizarea, tot pe grupe, a unor „Scrisori către părinți", care să conțină referiri la aspectele pozitive din relația cu părinții, așteptări ale adolescenților față de părinți, dar și obligații pe care aceștia și le asumă. Fiecare elev din grupă notează întâi individual câteva lucruri pe care ar dori să le spună părinților (sau se folosesc informațiile obținute în cadrul exercițiului anterior), după care ideile tuturor membrilor grupei sunt puse cap la cap pentru a realiza scrisoarea. De exemplu: „Îmi place foarte mult când observi și apreciezi ceva ce îmi reușește și mă simt bine, când îmi spui acest lucru. Mi-aș dori să ai răbdare să mă asculți, chiar și atunci când lucrurile pe care le spun nu ți se par prea importante. În schimb, o să am și eu răbdare atunci când vii obosit sau nervos de la serviciu etc."

Scrisorile pot fi citite în cadrul următoarei ședințe cu părinții, acest lucru fiind realizat însă numai cu acordul elevilor care le-au conceput.

Resurse: Mobilier care să permită așezarea pe grupe, informațiile legate de stilurile parentale

Evaluare: Conținutul și complexitatea scrisorilor adresate părinților pot constitui un indicator referitor la atingerea obiectivelor propuse.

Anexa: Stiluri parentale

Autoritar / Directiv

- Impune reguli rigide
- Nu explică regulile clar
- Utilizează pedeapsa şi mai puţin lauda, recompensa
- Nu îşi arată afecţiunea
- Îşi exprimă mânia şi dezaprobarea

Asertiv / Interactiv

- Impune reguli cu fermitate şi le comunică cu claritate
- Nu cedează constrângerilor copilului
- Îşi arată atât plăcerea / aprobarea cât şi supărarea, în funcţie de comportamentul copilului
- Petrece timp cu familia
- Este un prieten pentru copil
- Comunică, colaborează, ia în considerare opiniile copilului

Exigent

- Aşteaptă perfecţiune de la copil
- Doreşte un copil competitiv, care să-şi folosească la maxim posibilităţile
- Presează copilul să înveţe, să studieze în permanenţă

Protector

- Asigură copilului securitate, un mediu cald, protectiv
- Sensibil la nevoile copilului
- Este permanent îngrijorat pentru binele copilului
- Se sacrifică pentru copil
- Vede doar aspectele pozitive ale copilului

Permisiv-indulgent

- Nu comunică regulile clar, nu impune reguli
- Cedează uşor constrângerilor sau plânsului copilului
- Aplică o disciplină inconstantă
- Este moderat de cald
- Apreciază expresia liberă a impulsurilor

Diagrama Fishbone

Clasa: a X-a
Modulul III: Managementul informaţiilor şi al învăţării
Tema: Performanţă şcolară, succes şcolar
Durata: 1 oră
Competenţă generală: argumentarea importanţei anumitor factori în succesul şcolar
Competenţe derivate:

- identificarea cauzelor unei situaţii problematice
- identificarea relaţiilor complexe cauză-efect în cazul unor situaţii problematice
- formularea unor alternative de comportament care să prevină apariţia situaţiei problematice

Resurse: coli hârtie, markere, flipchart / tablă, fişe diagrama fishbone

Desfăşurare: Se alege o problemă sau o situaţie problematică relevantă pentru clasă. Elevii pot fi solicitaţi să scrie pe un „bileţel anonim" o problemă cu care se confruntă sau s-au confruntat. Bileţelele se amestecă într-un recipient şi se aleg 4 din ele. Clasa se împarte în 8 grupuri care vor aborda problemele extrase urmând ca aceeaşi problemă să fie abordată de câte 2 grupuri. Fiecare grup analizează ipotetic problema utilizând o diagramă de tip FISHBONE (vezi anexa), în care pe fiecare os din schelet se completează o cauză posibilă a problemei răspunzând eventual la întrebări de tipul: **CÂND?, UNDE?, CINE?, DE CE?, CE?, CUM?**

În final fiecare grup îşi prezintă propria diagramă completată. Se compară diagramele realizate de grupurile care au lucrat pe aceeaşi problemă.

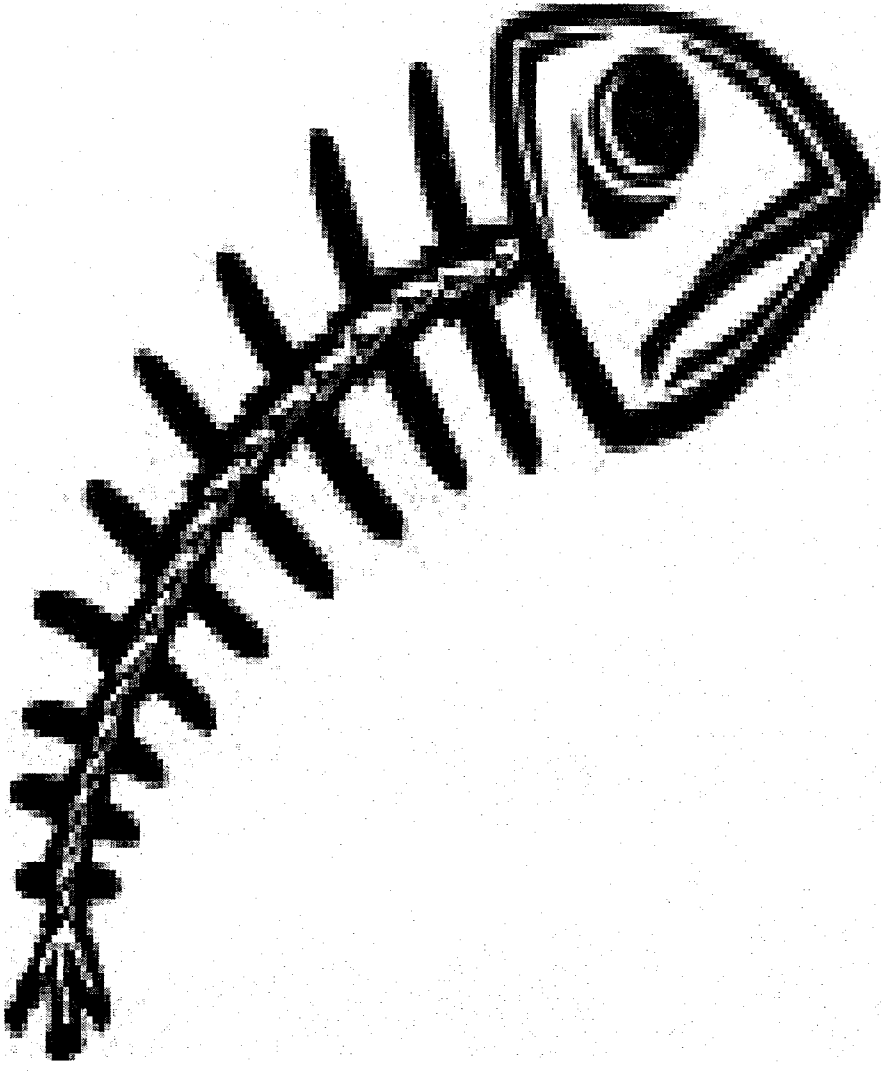
Activitatea se poate continua în felul următor: pentru fiecare cauză majoră identificată, elevii pot propune variante alternative de acţiune prin brainstorming.

Acestea pot fi sintetizate sub forma unor mini-ghiduri cu titlul: „Ce altceva ai putea să faci când...?"

Evaluare: pertinenţa cauzelor identificate de elevi, relevanţa legăturilor cauză efect identificate, calitatea mini-ghidurilor alcătuite pe baza diagramelor.

DIAGRAMA FISHBONE

PROBLEMA:



Stiluri de învățare

Clasa: a X-a
Modulul III: Managementul informațiilor și al învățării
Tema: Rolul stilurilor de învățare în optimizarea învățării
Durata: 2 ore
Competență generală: Utilizarea adecvată a informațiilor, în propria activitate, pentru obținerea succesului
Competențe derivate:

- Definirea conceptelor: performanță, succes școlar, stil de învățare;
- Identificarea factorilor favorizanți/frenatori care influențează succesul școlar;
- Analizarea stilurilor de învățare care pot conduce la obținerea succesului școlar;

Resurse:

- **Procedurale:** conversația, dezbaterea, munca în grup, problematizarea, exercițiul;
- **Materiale:** DEX, fișe de lucru: Deprinderi de învățare: bune și rele, Comportamente eficiente de studiu, Strategii de studiu ineficiente – eficiente, chestionar: „Stilul de învățare";

Desfășurare:

Se vor defini, descrie, împreună cu elevii, termenii de succes școlar și stil de învățare.

Succes școlar – reușită școlară

Stilul de învățare reprezintă modalitatea preferată de receptare, prelucrare, stocare și reactualizare a informației.

Se împarte elevilor fișa „Deprinderi de învățare". Fiecare elev va trebui să aleagă din fișa de lucru obiceiurile pe care le consideră eficiente sau ineficiente (v. Anexa 1).

Elevilor li se propune o listă de comportamente care îi pot ajuta să-și îmbunătățească activitatea școlară (v. Anexa 2). Din această listă vor alege acele comportamente pe care consideră că trebuie să le dezvolte sau îmbunătățească.

Elevii vor fi împărțiți în 4 grupe. Fiecare grup va primi două studii de caz din fișa „Strategii de studiu eficiente / ineficiente" (v. Anexa 3). Elevii vor identifica, pe baza unei situații concrete, cauzele și/sau abilitățile ineficiente care duc la dificultăți de învățare precum și strategiile eficiente de învățare corespunzătoare în fiecare caz.

La sfârşit se va face o sumarizare a factorilor favorizanţi şi frenatori prezentaţi, discutaţi în cele trei liste.

Elevii vor completa chestionarul *Stilul de învăţare*. Împreună cu elevii se vor identifica principalele stiluri de învăţare şi se va realiza o scurtă prezentare a lor: stilul verbal, matematic, vizual, dinamic, muzical, intrapersonal, interpersonal (v. Anexa 4).

Evaluare:

- Se vor trage concluziile finale, realizând o schemă sumativă la tablă.

Bibliografie:

Deteşan Alina, Fiscuci Carmen – *Orientare şcolară şi profesională, Ghid practic de îmbunătăţire a competenţelor în: managementul şcolar, dezvoltarea personală/ socială, planificarea carierei, implicarea în comunitate.*

Anexa 1

DEPRINDERI DE ÎNVĂȚARE: BUNE ŞI RELE

Instrucțiuni – Evaluați fiecare din obiceiurile de mai jos acordând calificativul „eficient" sau „ineficient". Evaluați-le apoi în funcție de frecvența folosirii lor: „întotdeauna", „uneori" sau „niciodată".

eficient	ineficient	DEPRINDERI DE ÎNVĂȚARE
		1. Luarea de notițe în clasă.
		2. Luarea de notițe atunci când citeşti.
		3. Învățatul în spațiu liniştit şi relaxant.
		4. Sublinierea ideilor importante dintr-un text.
		5. Adunarea materialelor de care ai nevoie înainte de începerea studiului.
		6. Învățarea într-un spațiu în care concentrarea poate fi uşor perturbată.
		7. Stabilirea priorităților înainte de începerea studiului.
		8. Amânarea sarcinilor grele până în ultimul moment.
		9. Învățarea întregului material în noaptea de dinaintea examenului.
		10. Învățarea şi recapitularea prima dată a părților mai uşoare din lecție.
		11. Să faci prima dată ceea ce este prioritar.
		12. Învățarea părților mai grele la sfârşit.
		13. Concentrarea pe mai multe activități în acelaşi timp pe durata studiului.
		14. Învățarea atunci când eşti odihnit.
		15. După ce ai învățat, stai câteva momente şi reflectezi la ceea ce ai învățat.
		16. Învățatul în timp ce te uiți la TV.
		17. Formularea de întrebări referitoare la cele studiate.

După această discuție, elevii vor primi sarcina să deseneze activitatea preferată pe care o desfășoară ei la școală. La sfârșitul activității, desenele vor fi adunate și expuse, organizând o expoziție. Elevii vor putea admira lucrările sale și ale colegilor săi.

Resurse: Baloane colorate sau minge, creioane colorate, foi A4,

Evaluare: Fiecare elev să realizeze diferența între activitățile din grădiniță și scoală;
Finalizarea desenelor/lucrărilor personale.

Anexa 2

COMPORTAMENTE EFICIENTE DE STUDIU

Instrucțiuni: *Acest exercițiu atrage atenția asupra comportamentelor care vă pot ajuta să fiți mai eficienți în activitatea voastră de elevi. Citiți afirmațiile de mai jos cu atenție și marcați cu un x în coloana din dreapta dacă sunteți de acord. Completați lista cu alte comportamente.*

1. Îmi aduc toate materialele necesare pentru a doua zi de școală. ____
2. Particip la discuțiile din timpul orelor. ____
3. Îmi notez temele de casă pentru a ști ce am de făcut pentru a doua zi. ____
4. Învăț într-un loc de studiu adecvat. ___
5. Îmi fac un program în care să îmi planific sarcinile școlare și de timp liber. ___
6. Îmi organizez timpul astfel încât să realizez și ceea ce am de făcut pentru școală și ceea ce vreau să fac în timpul liber. ___
7. Recapitulez toată materia predată înaintea unui test sau a unui examen. ___
8. Acord timp adecvat pentru a răspunde la întrebările unui test, în funcție de complexitatea întrebărilor. ___
9. La finalul testului las timp pentru verificarea răspunsurilor. ___
10. Încep prin a răspunde la întrebările pe care le știu. ___
11. Mă asigur că am înțeles exact din ce trebuie să mă pregătesc pentru un test. ___
12. Solicit explicații suplimentare profesorilor dacă nu am înțeles ceea ce s-a predat la clasă. ___
13. Îmi iau notițe în clasă. ___
14. Colaborarea cu colegii mă poate ajuta pentru a înțelege materialele mai dificile. ___
15. Citirea unor materiale suplimentare mă poate ajuta. ___

Anexa 3

STRATEGII DE STUDIU ineficiente / eficiente

Instrucțiuni – *Luați în discuție următoarele studii de caz cu un partener sau în grup mic. Identificați motivele problemei și strategii de studiu eficiente.*

- Victor a început să învețe seara târziu. De obicei realizarea temei de casă durează mai mult decât planifică el inițial. În mod regulat, el sfârșește prin a adormi târziu și uneori întârzie la prima oră. De aceea devine frustrat și mai puțin motivat pentru a studia seara următoare.

- Monica are un bun program de management al timpului. Totuși, adevărata ei problemă este lipsa motivației și a interesului pentru studiu. Încearcă să învețe însă nu avansează deloc. Pierde mult timp încercând să decidă de unde să înceapă și cum se va simți după aceea.

- Maria insistă să studieze cu radioul pornit la maxim. Nu înțelege de ce alți oameni nu pot învăța pe muzica ei favorită. Se plânge că nu se poate concentra când în cameră este liniște. Marea ei supărare este că nu-și mai amintește nimic după ce termină de învățat. Ea spune că motivul pentru aceasta este faptul că toate cărțile sunt prost scrise.

- Ion are mulți prieteni împreună cu care au diverse activități extrașcolare. La liceu a fost un elev excelent, dar la facultate i se pare mai greu să țină pasul. Nimeni nu i-a spus cât de solicitantă este facultatea. Prietenii lui îl vizitează destul de des să vadă ce face, și de obicei îl invită în diverse locuri. Când se întoarce acasă, noaptea, încearcă să învețe dar este foarte târziu.

- Lidia încearcă să învețe pe masa din bucătărie din moment ce este cea mai mare suprafață de lucru din apartamentul ei. A durat mult timp până a făcut câteva scurte adnotări, datorită distractorilor din jur. Sunetul frigiderului o deranjează la fel ca și cele care vin din afară. De fiecare dată când atenția îi este perturbată simte nevoia de a renunța, de a se mișca prin jur, de a-și lua ceva să bea sau să mănânce. Din momentul în care se ridică în picioare, se mișcă prin bucătărie, șterge aragazul, încarcă mașina de spălat haine sau golește gunoiul.

- George are la şcoală câteva discipline care nu-i plac. El se ocupă de temele la aceste materii rapid, pentru a termina cât mai repede. Uneori parcurge temele la trei materii într-o singură oră. Recunoaşte acest lucru şi motivează că i se par plictisitoare şi enervante, la fel şi profesorii respectivi. Petrece mai mult timp spunându-le prietenilor cât de oribile sunt aceste materii, chiar mai mult timp decât alocă studiului pentru acestea.

- Virgil povesteşte tot timpul prietenilor despre lucrurile pe care intenţionează să le facă. În aparenţă pare un individ orientat spre scop. Totuşi, niciodată nu pare să pună în aplicare planurile măreţe cu care se laudă în faţa prietenilor. Prietenii săi au încetat să-i mai dea atenţie. Virgil însă nu înţelege ce se întâmplă deoarece el este cu adevărat interesat în atingerea scopurilor sale. Din păcate aceasta nu se întâmplă.

- Simonei îi place să citească. Are tot timpul o carte în mână. Poate citi o nuvelă în aproximativ două ore. Îi place să citească şi cărţile de la şcoală. Este fascinată de toate informaţiile şi de noile discipline pe care le studiază. Ea nu înţelege cum poate să fie atât de avidă în a citi orice şi în acelaşi timp să nu-şi amintească informaţia citită în cărţile de şcoală. A început să creadă că poate nu are destulă minte, inteligenţă, pentru a fi o elevă bună.

Anexa 4

Stilul meu de învățare

Chestionar

Bifează spațiile goale din dreptul afirmațiilor care ți se potrivesc. Adună toți itemii bifați pentru fiecare secțiune, fă un total, şi realizează topul primelor trei stiluri de învățare, în cazul tău.

VERBAL

1. Învăț cel mai bine din citirea cărților.___
2. Învăț mult din ceea ce aud.___
3. Îmi place mult să explic.___
4. E uşor şi distractiv să învăț.___
5. Îmi amintesc uşor ceea ce învăț___

Total ____

MATEMATIC

1. Mă pricep bine să rezolv probleme, înțeleg simboluri. ___
2. Îmi place să lucrez cu numere.___
3. Este uşor să răspunzi când dispui de toate informațiile necesare.___
4. Îmi amintesc cel mai bine informația când are o logică .___
5. Aplic uşor noile informații la vechile formule.___

Total ____

VIZUAL

1. Diagramele şi desenele mă ajută să înțeleg simboluri.___
2. Dă-mi o hartă şi pot oricând să-mi găsesc drumul. ____
3. Decât să încerc eu primul, mai bine mă uit prima dată la altul cum face. ___
4. Îmi este mai uşor să învăț ceva nou dacă se explică grafic.___
5. Îmi place să explic ideile mele prin desen.___

Total ____

DINAMIC

1. Învăț mai bine făcând.___
2. Îmi plac activitățile care solicită mişcare.___
3. Adesea învăț imitându-i pe alții.___
4. Prefer să-mi explic ideile, exemplificându-le prin joc de rol.___
5. Îmi plac provocările fizice.___

Total ___

MUZICAL

1. Învăț mai uşor când ascult muzică.___
2. Nu mă pot concentra decât pe muzica. ___
3. Îmi este uşor să ţin ritmul melodiilor.___
4. Îmi amintesc întotdeauna cântecele pe care le aud când învăţ. ___
5. Reproduc uşor sunetele şi muzica pe care o ascult. ___

Total ___

INTERPERSONAL

1. Învăţ mult din discuţii.___
2. Muncesc mai uşor in grup.___
3. Sunt atent la ceea ce doresc şi gândesc alţii.___
4. Învăţ despre alţii observând şi ascultând părerile lor.___
5. Mai degrabă adun informaţiile de la oameni decât din cărţi.___

Total ___

INTRAPERSONAL

1. Învăţ mai uşor în linişte.___
2. Îmi amintesc mai uşor când ceea ce învăţ are legătură cu experienţa mea.___
3. Reuşesc mai bine atunci când mă bazez pe intuiţia mea.___
4. Mai degrabă vorbesc despre sentimente decât despre idei abstracte.___
5. Îmi place să mă gândesc la diferite idei atunci când sunt singur.___

Total ___

Topul stilurilor de învăţare

Total ____

1. _____
2. _____
3. _____

Angajatori şi angajaţi

Clasa: a X-a
Modulul IV: Planificarea carierei
Tema: Piaţa muncii
Durata: 50 minute
Competenţă generală: construirea planului de carieră pentru tranziţia la piaţa muncii.
Competenţe specifice: dezvoltarea abilităţilor de comunicare şi relaţionare.
Resurse: coli flip-chart, markere, Codul Muncii, (sau extras din acesta).
Desfăşurare:

Fiecare dintre noi putem fi la un moment dat şi angajatori şi angajaţi, ceea ce ne obligă să cunoaştem şi să respectăm atât drepturile şi obligaţiile noastre cât şi pe ale celorlalţi. Pornind de la acest context, se împarte clasa în grupe de 4-5 elevi şi se cere să aleagă, fie rolul de angajator, fie rolul de angajat. Elevii sunt rugaţi să stabilească 10 drepturi şi obligaţii pentru rolul asumat. Colile de flip-chart se afişează pe tablă şi se dezbat opţiunile elevilor cu întreaga clasă. În încheiere, profesorul va oferi informaţii din Codul Muncii ca elevii să cunoască reglementările legale privind raporturile de muncă ce se stabilesc între angajatori şi angajaţi.

Evaluare:

- să imagineze relaţii şi reguli de muncă;
- să analizeze utilitatea drepturilor şi obligaţiilor în cadrul relaţiilor de muncă;
- să conştientizeze egalitatea de şanse în dezvoltarea carierei.

Extras din Codul Muncii
Angajaţi – art. 39

Drepturi:

- la salarizare pentru munca depusă;
- la repaus zilnic şi săptămânal;
- la concediu de odihnă anual;
- la egalitate de şanse şi de tratament;
- la demnitate în muncă;
- la securitate şi sănătate în muncă;
- la acces la formarea profesională;
- la informare şi consultare;
- de a lua parte la determinarea şi ameliorarea condiţiilor de muncă şi a mediului de muncă;
- la protecţie în caz de concediere;

- la negociere colectivă şi individuală;
- de a participa la acţiuni colective;
- de a constitui sau de a adera la un sindicat.

Obligaţii:

- de a realiza norma de muncă sau, după caz, de a îndeplini atribuţiile ce îi revin conform fişei postului;
- de a respecta disciplina muncii;
- de a respecta prevederile cuprinse în regulamentul intern, în contractul colectiv de muncă aplicabil, precum şi în contractul individual de muncă;
- de fidelitate faţă de angajator în executarea atribuţiilor de serviciu;
- de a respecta măsurile de securitate şi sănătate a muncii în unitate;
- de a respecta secretul de serviciu.

Angajatori
Art. 40

Drepturi:

- de a stabili organizarea şi funcţionarea unităţii;
- de a stabili atribuţiile corespunzătoare pentru fiecare angajat;
- de a da dispoziţii cu caracter obligatoriu pentru fiecare salariat, în condiţiile legii;
- de a exercita controlul asupra modului de îndeplinire a sarcinilor de serviciu;
- de a constata săvârşirea abaterilor disciplinare şi de a aplica sancţiunile corespunzătoare.

Obligaţii:

- să informeze salariaţii asupra condiţiilor de muncă şi asupra desfăşurării relaţiilor de muncă;
- să asigure permanent condiţiile tehnice şi organizatorice prin normele de muncă şi condiţii corespunzătoare de muncă;
- să acorde salariaţilor toate drepturile ce decurg din lege şi din contractul colectiv de muncă aplicabil şi din regulamentul intern;
- Să comunice periodic, salariaţilor situaţia economică şi financiară a unităţii, cu excepţia informaţiilor secrete, care prin divulgare ar prejudicia activitatea unităţii;
- să plătească contribuţiile şi impozitele aflate în sarcina sa, să le reţină şi să le vireze pe cele datorate de salariaţi;
- să elibereze, la cerere, toate documentele care atestă calitatea de angajat al solicitantului;
- să asigure confidenţialitatea datelor cu caracter personal ale salariaţilor.

Să respingem ce este rău!

Clasa: a X-a
Modulul V: Calitatea stilului de viață
Tema: Factorii care influențează sănătatea
Durata: 1 oră
Scop: Prevenția consumului de droguri
Competență generală: Analizarea informațiilor, serviciilor şi resurselor care promovează un stil de viață de calitate şi sănătos
Competențe derivate:

- Sensibilizarea tinerilor față de consecințele consumului de droguri
- Dezvoltarea unei atitudini de respingere a drogurilor

Resurse: coli de hârtie, markere, flipchart, mijloace audio-video, înregistrare audio-video (se poate procura de la Centrul Județean de Prevenire, Evaluare şi Consiliere Antidrog sau Centrul Județean de Asistență Psihopedagogică)
Desfăşurare:

I. Introducerea în temă. Profesorul va prezenta elevilor următoarele informații:

Drogurile distrug milioane de vieți în fiecare an. Datele statistice arată că în Anglia (de exemplu) 33% dintre persoanele între 16 şi 59 de ani au consumat droguri, dintre ei 50 % erau tineri cu vârste între 16 şi 24 ani. În timp de 6 luni în anul 1999, 27041 bărbați şi 9871 femei din Marea Britanie au urmat un tratament de dezintoxicare. În România numărul tinerilor care consumă droguri reprezintă... şi se pare că numărul lor este în creştere. Societatea este obligată să acționeze împotriva acestui flagel şi să sprijine pe cei care se dedică să salveze pe ceilalți de efectul dăunător al consumului de droguri.
Timp de lucru: 5 minute

II. Împărțirea elevilor clasei pe grupe

Profesorul va împărți clasa în 3 grupe. Fiecare grupă va avea o sarcină distinctă; - să se gândească şi să răspundă, pe baza discuțiilor între membrii grupului, la următoarele întrebări, probleme:
1. Posibile cauze ale consumului de droguri în rândul elevilor
2. Consecințele consumului de droguri
3. Modalități, acțiuni de a înlocui consumul de droguri

Fiecare grupă va desemna un reprezentant care să exprime verbal ideile pe care le-au stabilit, prin discuții libere între membrii grupei. Va urma citirea rezultatelor obținute de către fiecare grupă şi motivarea alegerilor făcute. Se vor putea face completări de către membrii celorlalte grupuri sau chiar de către profesor.

Timp de lucru: 10 minute

III. Prezentarea materialului audio-video, timp de lucru: 20 de minute

IV. Comentarii pe marginea materialului audiat

Comentariile pe marginea materialelor audio-video se vor realiza plecând de la următoarele întrebări:

- Care au fost scenele, mărturisirile cele mai impresionante?
- De ce consumul de droguri este un pericol pentru societate?
- Cum credeți că s-ar putea stopa creşterea numărului de noi consumatori elevi la noi în țară?

Timp de lucru: 15 minute

Atenție! Este foarte important ca profesorul să intervină cât mai puțin pe parcursul desfăşurării orei. Este de aşteptat ca elevii în intervențiile lor să aibă o atitudine negativă față de consumul de droguri. Se vor respecta reperele orare (timpul alocat fiecărui moment).

Lecția va fi considerată reuşită doar dacă se va ajunge la punctul IV – Comentarii.

Căsuțele EU-lui

Clasa: a XI-a
Modulul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Tema: Autoevaluarea personală. Autocunoaştere şi autodezvăluire
Durata: 1 oră didactică
Competență generală: Explorarea resurselor personale care influențează planificarea carierei
Competența specifică: Analizarea calităților personale şi a scopurilor prin autoevaluare

Competențe derivate:

- autoevaluare punctelor tari şi slabe ale personalității, a valorilor, abilităților şi a scopurilor proprii, dar şi încurajarea auto-dezvăluirii
- intercunoaştere şi comunicare cu colegii

Resurse:
- fişa de lucru „*Căsuțele EU-lui*" pentru elevi – o coală A4 (poate fi în formă de inimă), compartimentată în 5 „căsuțe" – una în centru şi patru în jurul ei, iar în partea de jos un spațiu mic pentru a trece numele / Eu-l... fiecăruia. (vezi anexa)

Sugestii metodologice:

- munca individuală (completare fişei de lucru)
- discuții în grup

Desfăşurare:
* fiecare elev va completa individual „Eu-l" lui (pe fişa de lucru), respectând cele cinci „căsuțe" /compartimente, astfel:

- cinci valori personale – în căsuța din centru, în celelalte patru, în sens orar, se vor trece:
  - trei calități personale (puncte tari)
  - trei puncte slabe / lucruri pe care ar dori să le schimbe (referitoare la personalitatea sau viața lor)
  - trei lucruri pe care ştiu să le facă bine (abilități)
  - trei scopuri personale (pe termen mediu sau lung)

* se formează aleator grupe de 4-5 elevi pentru a discuta despre „EU-rile" lor asemănări, diferențe, similarități, complementarități etc.

Îmi aleg o meserie

Clasa: I
Modulul IV: Planificarea carierei
Tema: *Explorarea carierei – Asemănări şi deosebiri între meserii, jocuri şi activităţi.*
Durata: 50 minute
Obiective generale: Dobândirea abilităţilor de explorare şi planificare a carierei.
Responsabilitate şi flexibilitate în elaborarea traseului educaţional.
Obiective specifice: - familiarizarea cu diferite meserii şi cu caracteristicile lor esenţiale;
- identificarea factorilor care determină alegerea unei meserii;
- prezentarea motivaţiei personale cu privire la meseria preferată.
Materiale: Cartonaşe cu meserii şi cu unelte specifice, obiecte aduse de copii, carton, hârtie, lipici;
Desfăşurarea activităţii:

1) Această activitate trebuie pregătită cu cel puţin o zi înainte de desfăşurarea propriu-zisă. Li se spune copiilor să se gândească la o meserie / profesie (profesia / meseria unuia dintre părinţi) şi să identifice, pe baza unor întrebări adresate persoanelor semnificative (ex.: *„Care este denumirea meseriei?; Ce activităţi specifice desfăşuraţi?, Ce unelte/ echipamente folosiţi?")* un instrument/unealtă specifică pentru meseria respectivă. Se solicită elevilor să aducă la şcoală un obiect / desen care să reprezinte echipamentul utilizat de unul dintre părinţi atunci când munceşte.
2) Anunţaţi elevii că vor identifica diferite meserii pe care oamenii le au. Pentru a exemplifica unele meserii, se solicită câtorva elevi prezinte obiectul/desenul cu unelte adus de acasă în faţa clasei, sarcina elevilor fiind de a ghici meseria în cadrul căreia este utilizat acel echipament (se discută două-trei profesii, restul urmând a fi prezentate în finalul activităţii).
3) Precizaţi elevilor că această activitate se va realiza în perechi. Distribuiţi fiecărei perechi câte două cartonaşe pe care este reprezentată o *meserie* şi două cartonaşe cu *unelte* specifice acestora.
4) Prezentaţi elevilor sarcina astfel:

Monica şi Daniel sunt colegi de clasă. Ei se întorc de la şcoală şi stau de vorbă despre tema pe care o au pentru a doua zi: ***„Ce meserie voi avea când voi fi mare?"***

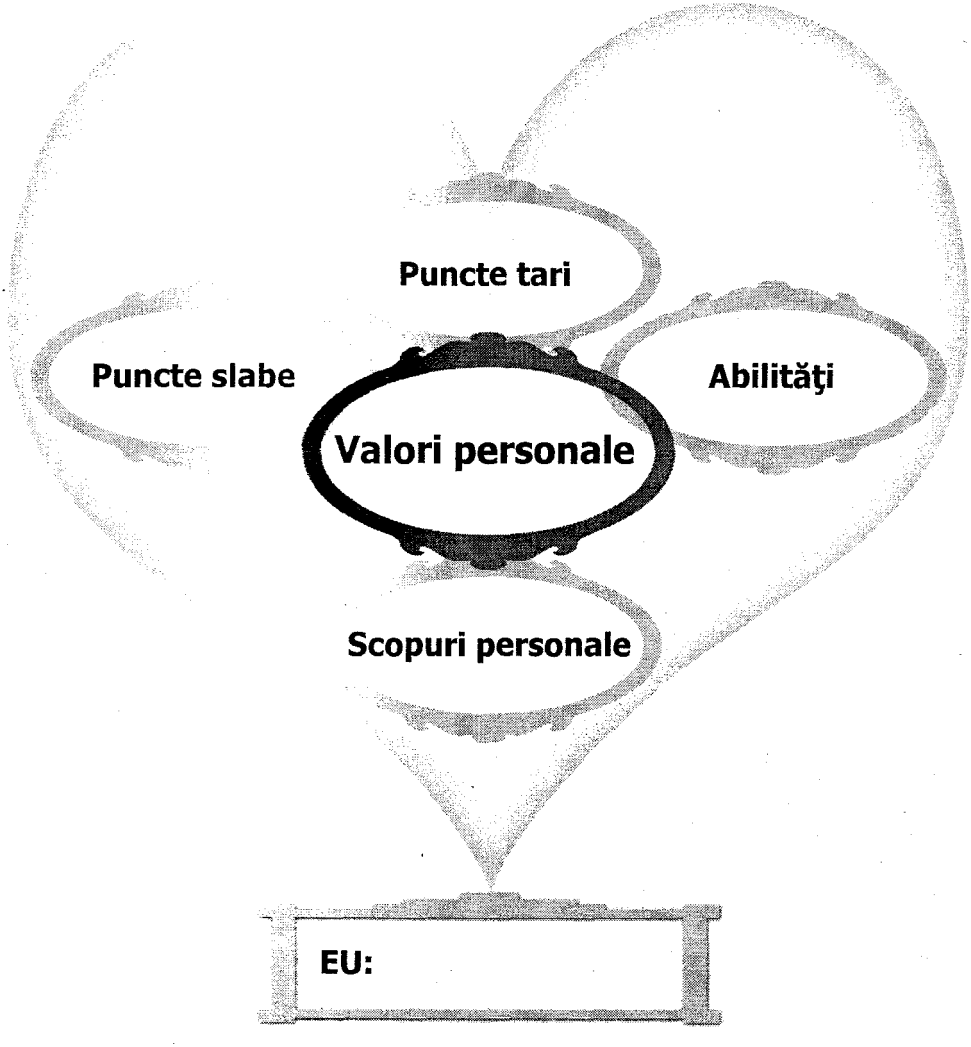
- *Meserii... Meserii... Eu vreau să am cea mai importantă meserie din lume, spune Daniel.*
- *Uite, Daniel. Toţi oamenii din jurul nostru au câte o meserie. Hai să vedem dacă aflăm care este cea mai importantă meserie...!"*

* la final urmează o discuție coordonată de profesor, cu rol de feed-back al activității; iată câteva întrebări orientative:

- Cum v-ați simțit în timpul activității – când ați completat „căsuțele EU-lui", când le-ați arătat colegilor, acum...?
- Care din cele cinci căsuțe a fost mai dificil de completat?
- Ați descoperit ceva nou despre voi înșivă – o valoare, o abilitate, o trăsătură, un scop nou?
- Ați observat mai multe asemănări sau diferențe între colegi ? În care din cele cinci căsuțe ale EU-lui?
- Puteți face considerații generale despre colegii voștri doar privind „căsuțele EU-lui"?
- Cum vă ajută conștientizarea acestor aspecte ale personalității voastre – valori, abilități, scopuri, puncte tari și puncte slabe – în planificarea carierei? Exemplificați, fiecare.

EVALUARE: observația, răspunsurile și prestațiile elevilor, autoevaluarea.

Anexa – fişa de lucru "Căsuţele EU-lui"



Adecvarea răspunsurilor emoţionale la context

Clasa: a XI-a
Modul II: Comunicare şi abilităţi sociale
Tema: Răspunsuri emoţionale adecvate şi inadecvate prin raportare la context. Expresia lingvistică şi nonverbală a emoţiilor
Durata: 1 oră
Competenţe generale: formarea unor abilităţi de autocunoaştere, achiziţionarea unor cunoştinţe şi abilităţi de relaţionare
Competenţe derivate:

- Să identifice *relaţia semnalul emoţional şi starea în care se află organismul* şi să înţeleagă importanţa pentru adaptarea la mediu a exprimării emoţionale a diferitelor stări mentale şi fiziologice
- Să distingă *modalităţile de expresie emoţională* tipice propriului organism şi tipice celorlalţi. Rolul *empatiei* în comunicarea interumană.
- Să distingă între *expresii adecvate* şi *inadecvate* ale emoţiilor în funcţie de parametrii contextuali şi starea internă.

Resurse: informaţionale, diagrame, joc de rol

Desfăşurare:

1. Introducere şi prezentarea obiectivelor propuse pentru lecţie – *2 minute*
Se descrie *tema lecţiei, utilitatea* ei pentru dezvoltarea personală şi *obiectivele/ competenţele minimale propuse* a fi atinse în urma desfăşurării ei.

2. Definirea rolului *limbajului emoţional* în economia propriei existenţe şi în modelarea relaţiilor interpersonale – *20 minute*
Exerciţiu: Se dau câteva exemple de situaţii care declanşează tipic reacţii emoţionale puternice: ex. *examen cu relevanţă mare, o pierdere semnificativă, o surpriză plăcută neaşteptată, nemulţumire accentuată faţă de comportamentul ofensator al altor persoane, dificultăţi contextuale de a mărturisi sentimente faţă de o anumită persoană ş.a.*

Se cere elevilor *să analizeze* ***avantajele şi dezavantajele exprimării emoţionale*** în fiecare dintre aceste cazuri, pentru propriul organism, pentru relaţionarea interpersonală.

Pornind de la feed-back-urile lor, se subliniază *rolul indispensabil al emoţiei pentru modelarea stării de bine a propriului organism şi pentru eficacitatea comunicării interpersonale.*

3. Discutarea rolului empatiei în comunicarea interumană – *15 minute*

Exercițiu – joc de rol: elevii sunt grupați în cel mult cinci grupe, după preferințe. Fiecare grupă va extrage câte un bilețel pe care este indicată o *sarcină de expresie emoțională specifică, diferită de a celorlalți*, pe care trebuie să o facă cunoscută exclusiv prin limbaj mimico-gestic. Rolul celorlalți este de a intui ce a vrut să comunice fiecare grupă.
Pornind de la acest exercițiu de auto-exprimare emoțională și de comunicare interpersonală prin intermediul ei, se discută *rolul limbajului emoțional în autocunoașterea propriilor stări și în identificarea stărilor și mesajelor care vin dinspre ceilalți.*

4. Discutarea *adecvării expresiei emoționale la context – 15 minute*
Exercițiu:
Se desenează pe tablă / table două diagrame: una în care sunt descrise contexte declanșatoare de emoții puternice și una în care sunt notate răspunsuri emoționale și comportamentale posibile. Pe baza cunoștințelor despre funcționalitatea, disfuncționalitatea emoțiilor, *elevii trebuie să marcheze răspunsul emoțional cel mai adaptativ, mai funcțional – corespunzător fiecărui context.* Se discută alegerile făcute din punct de vedere al avantajelor și dezavantajelor.

5. Concluzii:
Se recapitulează informațiile dezbătute și se analizează, pe baza feed-back-ului, măsura în care obiectivele minimale propuse au fost atinse.

Evaluare:
Parametrii comportamentali
- participarea activă, motivată la exercițiile desfășurate
- încadrarea în timpul propus pentru desfășurare

Parametrii cognitivi
- pertinența exemplelor
- eficiența în rezolvarea exercițiilor propuse
- manifestarea unor abilități analitice și sintetice
- dezvoltarea unor abilități de autoevaluare
- dezvoltarea unor abilități de exprimare emoțională
- dezvoltarea unor abilități empatice
- creșterea motivației pentru autocunoaștere și autocontrol

Succesul în viață și carieră

Clasa: a XI-a
Modulul III: Managementul informației și al învățării
Tema: Analiza relației dintre performanțele școlare și succesul în viața personală și profesională
Durata: 1 oră
Competență generală:
Utilizarea adecvată a informațiilor despre educație și muncă pentru obținerea performanței și succesului.
Competențe derivate:

- *Să identifice criteriile generale și personale* de definire a succesului în dezvoltarea personală și profesională
- *Să specifice standardele* de referință în definirea progresului și succesului personal
- Să *identifice și să analizeze miturile* legate de relația performanță școlară – succes personal și profesional
- *Să operaționalizeze într-un plan de dezvoltare personală criteriile* de dezvoltare personală și de perfecționare profesională continuă

Resurse: informații despre cererea de pe piața muncii

Desfășurare:

1. Introducere și prezentarea obiectivelor propuse pentru lecție (2 minute)
Se descrie *tema lecției, utilitatea* ei pentru dezvoltarea personală și *obiectivele/ competențele minimale propuse* a fi atinse în urma desfășurării ei.

2. Analiza criteriilor de definire și evaluare a succesului – ***15 minute***
Exercițiu: se prezintă *scurte descrieri* ale unor personalități care au obținut succese definibile după criterii diferite și se cere *să se identifice specificul succesului fiecăruia* dintre personajele descrise (ex. profesional, financiar, stil de viață dorit, recunoaștere socială, combinații ale acestora).

Pornind de la aceste exemple, se caută identificarea – ex. prin *tehnica brainstormingului* – și notarea pe tablă, a următorilor ***parametrii de definire și analiză a succesului***:

a) **Standarde personale:** valori, interese, preferințe, abilități, competențe, aspirații, așteptări, scopuri, stil de viață dorit ș.a.
b) **Standarde sociale:** *sarcini generale de dezvoltare* și *expectanțe de conduită specifice pentru diverse vârste și categorii de persoane* (acumulări informaționale, de abilități și competențe la vârstele școlare și foarte tinere vs. exercitarea unor profesii cu relevanță pentru societate și perfec-

ționare continuă, pentru vârste ale maturității; responsabilitate socială și profesională; întemeierea vieții de familie cu parametrii ei specifici de responsabilitate și dezvoltare); *necesar social de dezvoltare* (cerințele pieței muncii care modelează cerințele educaționale)

c) **Standarde profesionale:** – specifice fiecărui domeniu de activitate (ex. pregătire teoretică, competențe, criterii de evaluare a calității și de promovare)

Exercițiu individual: se propune apoi *o scurtă clasificarea a relevanței personale a acestor standarde* în definirea dezvoltării și succesului dorit – ex. *a, c, b* sau doar *a, c*

3. Discutarea relevanței *performanței școlare* în indicarea *abilităților și talentelor specifice,* respectiv a *nivelului de performanță specifică probabilă* (15 minute).

Se caută identificarea relației dintre *inteligențe specifice – performanțe școlare specifice – dezvoltarea unor competențe specifice chiar în mediul școlar.*

Exercițiu individual: se propune elevilor *identificarea acestor relații* cu referire la propria lor persoană și *clasificarea lor* în funcție de intensitatea cu care aceste relații se pot exprima.

Exemple:

1. inteligență verbală – cunoștințe și abilități de exprimare specifice domeniilor filologice, care au fost acumulate în școală – performanțe la limbi străine și literatură

2. inteligență kinestezică – abilități acumulate în acest sector – performanțe sportive

4. Discutarea conceptului de *formare continuă* și a *miturilor* legate de relația performanță școlară – succes profesional și în dezvoltarea personală prin raportare la următoarele aspecte (20 minute):

- *compatibilitate a standardelor de performanță* școlară cu cele sociale, profesionale, personale în definirea succesului;
- *compatibilitate dintre cererea pieței muncii și oferta educațională* în acumularea de informații și abilități relevante;
- *compatibilitatea dintre valori, interese, aspirații de dezvoltare și oferta educațională*
- *necesitatea formării continue* pentru a fi competent pe piața muncii

Dezbatere: se împarte clasa în două grupe:

grupa 1 – caută argumente pentru compatibilitate redusă;

grupa 2 – caută argumente pentru compatibilitate crescută.

Fiecare grupă își notează argumentele pe tablă prin raportare la criteriile propuse mai sus. Se analizează cantitativ și logic relevanța celor două categorii de argumente.

5. Concluzii:
Se recapitulează informațiile dezbătute și se analizează pe baza feed-back-ului măsura în care obiectivele minimale propuse au fost atinse.

6. Sarcină individuală, pentru acasă:
Se propune elevilor *elaborarea unui scenariu ipotetic de dezvoltare personală pentru următorii 10 ani*, ținând cont de aspectele analizate pe parcursul acestei activități și în care să specifice: pașii, necesarul de achiziții informaționale și de abilități, necesarul de resurse, criteriile și standardele de succes relevante pentru ei, respectiv, să facă o analiză SWOT a acestora (puncte tari, puncte slabe, oportunități, obstacole).

Scopul exercițiului este de a realiza o *analiză de nevoi* privind dezvoltarea personală, în funcție de care se pot planifica ulterior intervenții specifice și realiste.

Evaluare:

Prin analiza rezultatelor activității și a modului cum vor rezolva sarcina pentru acasă se urmăresc următorii parametrii de performanță:

Parametrii comportamentali

- participarea activă, motivată la exercițiile desfășurate
- încadrarea în timpul propus pentru desfășurare

Parametrii cognitivi

- acuratețea argumentării și pertinența exemplelor
- eficiența în rezolvarea exercițiilor propuse
- manifestarea unor abilități analitice și sintetice
- dezvoltarea unor abilități de autoevaluare și management decizional
- creșterea motivației pentru investiția în educația personală
- creșterea competențelor de analiză critică.

Planul de carieră

Clasa: a XI-a
Modulul IV: Planificarea carierei
Tema: Continuarea traseului educațional sau inserția profesională: consecințe, avantaje, limite. Resurse pentru îndeplinirea obiectivelor propuse
Durata: 1 oră
Competență generală: Construirea planului de carieră pentru tranziția la piața muncii
Competențe derivate:

- Să identifice și să clasifice – în ordinea importanței – valorile, interesele, abilitățile, scopurile, aspirațiile și așteptările de reușită relevante pentru dezvoltare profesională
- Să-și schițeze câteva planuri realiste de dezvoltare personală, care să se plieze pe aspectele analizate
- Să identifice ofertele educaționale și de pe piața muncii compatibile cu variantele de dezvoltare propuse
- Să analizeze avantajele și dezavantajele continuării traseului educațional sau/și inserției profesionale ca variante de implementare a planurilor de dezvoltare considerate – pe criteriile analizei SWOT – puncte tari, puncte slabe, oportunități, obstacole

Resurse: pliante și informații legate de oferta educațională și a pieței muncii, fișe de lucru

Desfășurare:

1. Introducere și prezentarea obiectivelor propuse pentru lecție – *2 minute*
Se descrie *tema lecției, utilitatea* ei pentru dezvoltarea personală și *obiectivele / competențele minimale propuse* a fi atinse în urma desfășurării ei.

2. Identificarea aspectelor relevante pentru dezvoltare profesională și schițarea unor opțiuni compatibile cu personalitatea proprie – *20 minute*
Discutarea necesității stabilirii cu acuratețe a aspectelor importante pentru stilul de viață dezvoltarea personală și satisfacția existențială, înaintea oricărui demers de planificare a unui traseu de dezvoltare.

Exercițiu individual: se împart copii ale *fișei de lucru* (v. Anexa). Sarcina elevilor este să noteze cel puțin trei aspecte dintre cele considerate relevante pentru decizia de carieră și, în funcție de ele, să propună trei opțiuni de dezvoltare profesională. Constrângerea este să existe cel puțin o opțiune de continuare a traseului educațional și una de inserție profesională imediată (cu sau fără

continuarea ulterioară a traseului educațional) – pentru a putea face diferențele specifice, ulterior analizelor efectuate.

4. Analiză SWOT privind variantele de dezvoltare profesională propuse (25 minute).

Pe baza exercițiului efectuat, se va proceda la o analiză demonstrativă a *avantajelor, dezavantajelor, obstacolelor și oportunităților* de dezvoltare profesională și personală pe care le prezintă variantele propuse. Se cere elevilor să facă același lucru cu opțiunile lor. Accentul se va pune pe *comparația dintre opțiunea de continuare a traseului educațional și cea de inserție imediată în câmpul muncii*. Se va analiza relevanța uneia sau alteia dintre alternative pentru fiecare persoană, prin raportare la potențialul și resursele personale de dezvoltare.

5. Concluzii și feed-back

Se recapitulează informațiile dezbătute și se analizează, pe baza *feed-back*-ului, măsura în care obiectivele minimale propuse au fost atinse.

Evaluare:

Pe baza modului în care s-au completat cele două fișe și din discuția conținutului lor se vor analiza, la modul general, următoarele aspecte:

Parametrii comportamentali

- participarea activă, motivată la exercițiile desfășurate
- încadrarea în timpul propus pentru desfășurare

Parametrii cognitivi

- exersarea abilităților de autocunoaștere
- dezvoltarea unor abilități de autoevaluare și management decizional
- manifestarea unor abilități analitice și sintetice
- creștere motivației pentru investiția în educația personală
- creșterea competențelor de analiză critică

Se poate face și o analiză individualizată, cu observații particularizate – dacă sunt adunate și prelucrate fișele tuturor elevilor.

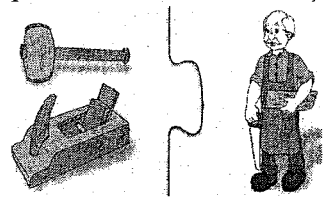
Anexa

Aspecte relevante pentru opțiunea de carieră	OPȚIUNEA 1	OPȚIUNEA 2	OPȚIUNEA 3
Interese 1. 2. 3.			
Valori 1. 2. 3.			
Abilități 1. 2. 3.			
Temperament 1. 2. 3.			
Alte caracteristici personale 1. 2. 3.			
Nivelul educațional pe care vreau să-l ating 1. 2. 3.			
Stilul de viață dorit 1. 2. 3.			
Așteptările de reușită 1. 2. 3.			
TOTAL			

*** Pentru fiecare criteriu din prima coloană se notează cu x în dreptul opțiunii care satisface criteriul. La sfârșit se realizează totalul pentru fiecare opțiune, astfel încât să reiasă care din opțiunile luate în calcul satisfac mai multe din criteriile importante pentru elev.** *(apud - Miclea & Lemeni, 2004, pag. 173)*

Elevii sunt solicitați să-i ajute pe cei doi copii în găsirea celor mai frumoase și interesante meserii.

5) Li se cere elevilor să realizeze corespondența între meseriile primite și uneltele corespunzătoare, exprimându-și, prin desenarea unor fețe vesele, respectiv triste, preferința sau dezinteresul pentru meseriile prezentate.
6) După prezentarea meseriilor și a uneltelor corespunzătoare acestora în fața clasei, solicitați elevilor să realizeze un panou pe care să lipească imaginile perechi (meserie – unelte).
   Panoul poate avea titlul „Meserii cunoscute"; elevii vor evalua dacă meseriile de pe panou sunt *plăcute* sau *neplăcute* pentru ei.



Prin însumarea fețelor *triste* și *vesele* desenate de elevi pe panou, în dreptul fiecărei meserii se va concluziona că există meserii care sunt plăcute, interesante pentru unele persoane și neplăcute, neinteresante pentru altele și că nu este greșit să îți dorești să ai o meserie care nu este interesantă pentru alții. Se formulează împreună cu elevii un răspuns la întrebarea copiilor din povestirea prezentată la început, accentuând ideea că *toate meseriile sunt importante: contează cât de bine îți cunoști și faci meseria și cât de mult îți place ceea ce faci!*

Discuții: Care sunt caracteristicile meseriilor identificate? Care sunt uneltele specifice unor meserii? Ce rol au aceste unelte? De ce este importantă cunoașterea elementelor caracteristice ale unei meserii (activități specifice, unelte, echipamente ș. a.) ?

Evaluare: Elevii vor prezenta obiectul/desenul adus de acasă în fața clasei, sarcina celorlalți elevi fiind de a identifica meseria care îi corespunde și de a preciza atracția, respectiv dezinteresul pentru profesia discutată. Se va accentua importanța cunoașterii propriilor interese, discutându-se asemănările și deosebirile care există între oameni și între meseriile pe care le au. Elevii vor căuta și alte meserii și unelte specifice și vor realiza o planșă similară celei realizate în clasă pentru a o include în *portofoliul personal.*

Hai să dăm mână cu mână!

Clasa: a XI-a
Modulul: Calitatea stilului de viață
Tema: Implicare comunitară și voluntariat: modalități de dezvoltare a propriei cariere
Durata: 2 ore
Competență generală: Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate
Competențe derivate:

- Identificarea problemelor comunității
- Identificarea de modalități în care elevii pot contribui la rezolvarea lor
- Dezvoltarea și exersarea abilităților de planificare și implementare a unor acțiuni comunitare

Resurse: flipchart / tablă, coli A2, post-it
Desfășurare: în *prima fază* elevii vor fi solicitați să se gândească la problemele cu care se confruntă comunitatea în care trăiesc. Profesorul le centralizează pe tablă sau pe flipchart; în *a doua fază*, elevii vor fi împărțiți pe grupe de 4-6 persoane. Fiecare grup își alege una din problemele identificate în prima fază a activității, urmând să creeze un proiect prin care acea problemă ar putea fi rezolvată / ameliorată. Activitatea se poate continua și cu muncă individuală – în condițiile în care membrii grupului își împart sarcinile și fiecare are de identificat informații sau de propus idei cu privire la un aspect al proiectului (vezi anexa).

Proiectele vor fi prezentate clasei într-o oră viitoare (timp de lucru – 2-3 săptămâni). Sugerați elevilor să lucreze eventual pe *post-it*-uri pe care să le lipească apoi pe un fond, eventual o coală A2; astfel vor putea corecta mai ușor greșelile.

În final clasa poate alege unul dintre cele mai realiste / interesante proiecte pentru a fi pus în practică.
Evaluare: de către colegii de clasă
Întrebări posibile pentru auto-evaluare:

- Cum ați ales tema?
- Cum v-ați împărțit sarcinile? A fost diviziunea sarcinilor echitabilă?
- Ați strâns destule informații?
- Cum a mers munca în grup? Ce lucruri ar putea fi îmbunătățite la proiectul următor?

Anexă

Activitate	Cine?	Când?	Realizat
...			

Managementul resurselor personale

Clasa: a XII-a
Modulul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Tema: Tehnici de management al resurselor personale. Asumarea responsabilităţilor şi a consecinţelor propriilor acţiuni
Durata: 1 oră
Competenţă generală: Dezvoltarea abilităţilor de autocunoaştere, autoevaluare şi management al resurselor personale
Competenţe derivate:

- să conştientizeze importanţa managementului resurselor pentru obţinerea unor performanţe de dezvoltare
- să identifice resursele proprii, resursele de mediu, constrângerile şi cerinţele, respectiv scopurile şi aspiraţiile de dezvoltare
- să identifice şi să elaboreze *tehnici* eficiente în managementul resurselor de dezvoltare prin raportare la aspiraţii şi scopuri propuse
- să analizeze comparativ costurile şi beneficiile asumării sau nu a unei asemenea sarcini de management al resurselor personale.

Resurse: informaţii, fişe de lucru
Desfăşurare:

1. Introducere şi prezentarea obiectivelor propuse pentru lecţie – *5 minute*

Se descrie *tema lecţiei, utilitatea* ei pentru dezvoltarea personală şi *obiectivele/ competenţele minimale propuse* a fi atinse în urma desfăşurării ei.

2. Conştientizarea cu importanţa elaborării unor strategii de management al resurselor personale – *10 minute*

Li se citeşte elevilor o scurtă *întâmplare*: *„Andrei şi-a propus să umple un vas mare cu toate materialele pe care le avea lângă el: pietre mari, pietre mici, zgură, nisip şi apă. A încercat în multe feluri, dar de fiecare dată rămânea ceva afară. În cele din urmă a găsit soluţia potrivită şi a reuşit să pună toate aceste materiale în vasul său. Cum credeţi că a procedat?"*

După ce elevii au găsit soluţia – aceea de a pune materialele în vas după o strategie*: mai întâi pietrele mari, apoi pietrele mici, apoi zgura, nisipul şi la urmă apa* – se discută importanţa existenţei unor metode şi a unei strategii adecvate şi în organizarea resurselor proprii şi de mediu, dacă dorim o dezvoltare optimă a abilităţilor personale, în timp util.

3. Identificarea *resurselor proprii*, a *resurselor de mediu* şi a *cerinţelor şi constrângerilor şi scopurilor* relevante pentru dezvoltarea personală – *15 minute*

Exerciţiu individual: se propune elevilor să noteze câteva elemente din fiecare categorie

- ***Caracteristici personale***: ex. abilități, competențe, calități, valori, interese, așteptări de reușită, aspirații scopuri
- ***Resurse din mediu***: ex. suport afectiv, social, material, oportunități de învățare, informații
- ***Aspirații, scopuri de dezvoltare***: imediate și pe termen lung
- ***Cerințe, constrângeri***: ex. vârsta, genul, parcurgerea unor etape de studii, dobândirea unor competențe specifice, termene, sarcini multiple simultane, limite de energie, resurse, timp

În faza următoare, elevii trebuie să grupeze elementele în trei categorii pe criteriul relevanței: *mică, mijlocie, mare:*

foarte importante pentru mine	de importanță medie	puțin importante

4. Identificarea unor *tehnici* eficiente în managementul resurselor de dezvoltare prin raportare la aspirații și scopuri propuse – *15 minute*

Se propune elevilor să identifice, pe baza experienței lor anterioare, care sunt cele mai eficiente ***strategii în organizarea resurselor personale***. Este preferabilă metoda brainstormingului, urmată de gruparea soluțiilor date de copii în următoarele categorii:

- *identificarea cât mai accurată a sarcinilor imediate și a celor pe termen lung*
- *prioritizarea, planificarea și distribuirea temporală a acțiunilor, ținându-se cond cât mai realist de limitele și constrângerile existente sau anticipate*
- *organizarea mediului astfel încât să sprijine cât mai mult acțiunile propuse*
- *solicitarea complicității și ajutorului extern*
- *monitorizarea modului în care se respectă reperele și organizarea stabilită*
- *alternarea activităților și igiena muncii*
- *folosirea unui sistem adecvat de întăriri (ex. recompense și pedepse)*
- *utilizarea unor structuri externe deja organizate* care pot susține pe termen lung sarcinile de dezvoltare propuse (ex. traininguri specifice, organizații, programe școlare și extracurriculare)

5. Analizarea consecințelor asumării sau neasumării unor strategii de gestiune și monitorizare a resurselor personale și de mediu care pot favoriza dezvoltarea – *10 minute*

Se discută, prin exemplificare comparativă – uzând de experiența elevilor – avantajele și dezavantajele organizării timpului și planificării activităților în funcție de priorități.

6. Concluzii şi aprecieri:
Se recapitulează informaţiile dezbătute şi se analizează, pe baza feed-back-ului, măsura în care obiectivele minimale propuse au fost atinse.
7. Sarcină individuală pentru acasă
Să elaboreze şi să implementeze experimental – ex. pentru o săptămână – un plan riguros de management al resurselor personale. Să analizeze ulterior costurile, beneficiile şi schimbările care se impun.

Evaluare generală:
Parametrii comportamentali
- participarea activă, motivată la exerciţiile desfăşurate
- încadrarea în timpul propus pentru desfăşurare

Parametrii cognitivi
- exersarea abilităţilor de autocunoaştere
- dezvoltarea unor abilităţi de autoevaluare şi management organizatoric
- manifestarea unor abilităţi analitice şi sintetice
- creşterea motivaţiei pentru adoptarea de strategii de gestiune a resurselor personale
- creşterea competenţelor de management al resurselor

Emoții

Clasa: a XII-a
Modulul II: Comunicare şi abilități sociale
Tema: Autocontrolul emoțiilor
Durata: 1 oră
Competență generală: Dezvoltarea abilităților de autocontrol al emoțiilor
Competențe derivate:

- identificarea emoțiilor de bază;
- identificarea stării emoționale dintr-un anumit moment;
- dezvoltarea capacității de empatie;
- receptarea tehnicilor verbale de manipulare a propriilor emoții

Resurse: fişe (anexa 1, 2, 3, 4)
Desfăşurare:

Se împart fişele „Cum te simți astăzi?" (anexa 1) şi se dă posibilitatea elevilor să-şi identifice starea emoțională din ziua respectivă (eventual şi motivele care stau la baza emoției).

Pe baza fişei „Cele opt emoții de bază şi derivatele lor" (anexa 2) se dezbat stările ilustrate punându-se în legătură cu situații concrete care le generează.

Se introduce fişa „Formule pozitive în situații de criză" (anexa 3) şi se discută mecanismele verbale de autocontrol al emoțiilor.

Se împart elevii în 5 grupe, se repartizează situații concrete (anexa 4) cu cerința: a) să identifice starea emoțională a protagoniştilor; b) să identifice modul de rezolvare; c) să utilizeze „formulele" recomandate pentru personajele implicate.

Se acordă posibilitatea grupelor să-şi prezinte punctul de vedere şi rezolvarea cerințelor.

Evaluare:

Se împart biletele tip feed-back pe care elevii vor nota:

1. o idee reținută
2. un comentariu
3. o întrebare

Anexa 1

„CUM TE SIMȚI ASTĂZI?”

confuz

extaziat

vinovat

suspicios

nervos

frustrat

trist

speriat

fericit

dezgustat

rușinat

precaut

amețit

deprimat

optimist

îndrăgostit

plictisit

surprins

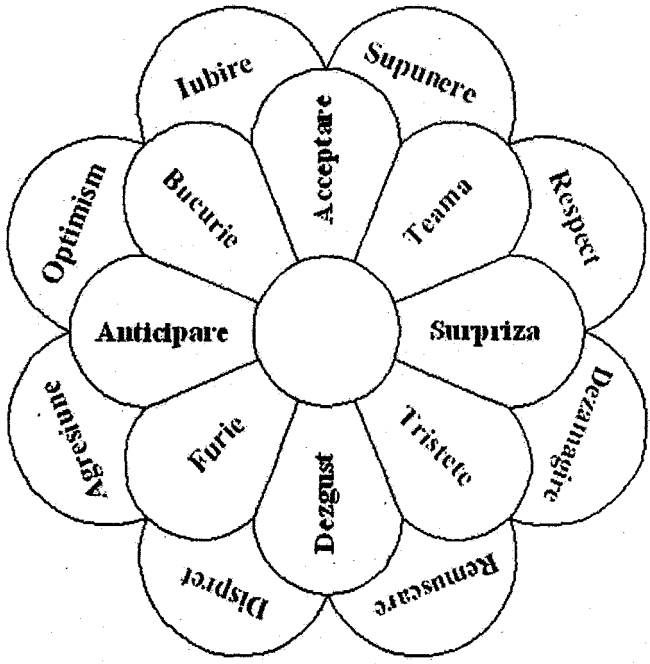
nerăbdător

timid

Anexa 2

CELE OPT EMOȚII DEBAZĂ ȘI DERIVATELE LOR

(Apud R. Plutnik – Psihologie. Manual pentru clasa a X-a, A. Nedelcu, coord., Ed. Polirom, 2005)



Anexa 3

FORMULE POZITIVE ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

- SUNT PUTERNIC; MĂ SIMT PUTERNIC ŞI SIGUR DE FORȚA MEA
- AM ÎNCREDERE ÎN MINE
- AM DIN CE ÎN CE MAI MULTĂ SIGURANȚĂ
- MĂ SIMT CALM ŞI DISTINS
- SUNT FIINȚĂ UMANĂ CARE TRĂIEŞTE PRINTRE ALȚI OAMENI; SUNTEM CU TOȚII SOLIDARI UNII FAȚĂ DE CEILALȚI ŞI NE BUCURĂM DE ACEEAŞI IMPORTANȚĂ; NIMENI NU ARE MOTIVE SĂ MĂ IMPRESIONEZE
- ÎN FIECARE ZI CÂŞTIG CU FORȚĂ ŞI ENERGIE; SUNT HOTĂRÂT, VESEL, ENERGIC, ESTE MINUNAT SĂ TRĂIEŞTI ŞI VREAU SĂ PROFIT DE CEEA CE ESTE MAI BUN ÎN VIAȚA MEA
- ACCEPT CU PLĂCERE RESPONSABILITĂȚI; POT FACE CEEA CE AM DE FĂCUT ŞI ÎNCEP CHIAR DIN ACEST MOMENT
- MĂ SIMT MULT MAI BINE ACUM
- FAC PROGRESE FĂRĂ ÎNCETARE ŞI MUNCA ESTE O PLĂCERE PENTRU MINE
- MĂ EXPRIM CU DEZINVOLTURĂ; CUVINTELE ÎMI VIN ÎN MINTE CU UŞURINȚĂ; SUNT ÎN LARGUL MEU ÎN ORICE SITUAȚIE
- SUCCESELE MELE MĂ ÎNCURAJEAZĂ; SUNT MÂNDRU DE REZULTATELE MELE ŞI MĂ AŞTEPT SĂ OBȚIN ALTELE ŞI MAI BUNE
- FAC TOT POSIBILUL PENTRU A FACE BINE CEEA CE AM DE FĂCUT, NUMAI ASTA CONTEAZĂ
- ÎN ORICE SITUAȚIE RĂMÂN CALM ŞI STĂPÂN PE MINE
- NUMĂRĂ PÂNĂ LA 10, RELAXEAZĂ-TE!

Anexa 4

Situația 1 – Un coleg te anunță că te va vizita, precizând ziua şi ora, dar întârzie şi, în final, nu mai apare.

Situația 2 – Ai luat o notă mică şi presupui că urmează o interdicție inacceptabilă din partea părinților.

Situația 3 – Te-ai întâlnit cu prietenul prietenei tale care era însoțit de o altă fată cu care se plimba într-o atitudine foarte apropiată.

Situația 4 – Eşti profesoară şi un grup de elevi îți întrerupe permanent ora.

Situația 5 – Prietenul / prietena ta îți dă de înțeles că relația voastră s-a încheiat.

Profil psihologic

Clasa: a XII-a
Modulul II: Comunicare şi abilităţi sociale
Tema: Comportamente de cooperare în grup
Durata: 1 oră
Competenţă generală: identificarea şi folosirea comportamentelor de cooperare în grup.
Competenţe derivate: înţelegerea şi explicarea particularităţilor comportamentului de cooperare şi a calităţilor necesare în sprijinirea unei relaţii de lungă durată. Discutarea, folosirea, acestor calităţi în clasă.
Resurse: elevi, tablă, cretă, coli de hârtie, instrumente de scris.

Desfăşurare:

Prima parte: clarificarea noţiunilor de comportament cooperant şi identificarea calităţilor necesare unei relaţii puternice, de durată, prin adunarea de informaţii, idei, păreri de la elevi.

Metoda folosită: conversaţia, dezbaterea.

Un elev va fi rugat să noteze toate părerile, ideile colegilor despre cum trebuie să fie (ce calităţi trebuie să aibă) o persoană pentru a fi cooperantă şi să susţină relaţii de lungă durată, puternice.

A doua parte: lucrul pe grupe de câte 4-5 elevi.

Elevilor li se va cere să alcătuiască profilul psihologic al persoanei cooperante şi capabile de a susţine relaţii de lungă durată şi puternice (să creeze un personaj). În acest profil psihologic elevii vor pune în ordine descrescătoare calităţile necesare, de la cea mai importantă la cea mai puţin importantă, şi vor argumenta, explica, ordinea aleasă de ei. Fiecare grupă va desemna un reprezentant care va prezenta „persoana" creată de grupul său, va explica cum se manifestă calităţile ei, în ce context, la ce îi servesc, cum o ajută, iar restul colegilor îl vor ajuta cu argumentele potrivite, după caz. Pentru alcătuirea profilului psihologic elevii vor folosi calităţile adunate în prima fază.

Evaluare: prin cantitatea şi calitatea informaţiilor adunate despre comportamentul cooperant şi prin complexitatea şi varietatea profilurilor psihologice realizate.

Exemplu de profil psihologic:
Nume
Vârstă, sex
Profesie
Situaţie familială
Trăsături de personalitate, calităţi.

Gândirea critică

Clasa: a XII-a
Modul III: Managementul informației
Tema: Gândirea critică
Durata: 1 oră
Competență generală: Familiarizarea cu conceptul şi practicarea gândirii critice.
Competențe derivate: Înțelegerea conceptului; exersarea gândirii critice în contexte formale şi nonformale.
Resurse: elevi, fişe de lucru.

Desfăşurare
Prima parte: clarificarea conceptului; metode folosite: conversația, dezbaterea

Elevii primesc ca primă sarcină să-şi exprime ideile, opiniile, informațiile pe care le au despre gândirea critică. Acestea vor fi scrise pe tablă (afişate) de către un elev sau profesor. Apoi, cu ajutorul informațiilor din fişa de lucru, profesorul, împreună cu elevii vor detalia conceptul, păstrând informațiile relevante şi corecte.
A doua parte: exersarea gândirii critice; metoda folosită: ateliere de lucru care vor folosi strategia „Colțurile".

Prima sarcină va fi aceea de enumerare a principalelor probleme cu care se confruntă clasa lor. Grupele se vor stabili în funcție de opțiunea fiecărui elev pentru una dintre problemele menționate. Sarcina pentru fiecare grupă în parte va fi aceea de a argumenta de ce problema aleasă trebuie rezolvată prima, care sunt consecințele acesteia asupra clasei şi cum poate fi ea rezolvată. Aceste argumente sunt prezentate în fața clasei, dacă timpul permite.

De asemenea, dacă problemele pot fi restrânse la un număr de 2-3, elevii se pot reorienta către grupa care se ocupă de acea problemă pentru care ei manifestă interes. Dacă toți elevii optează pentru aceiaşi problemă, lucrul pe grupe va consta în identificarea consecințelor şi modalităților de rezolvare a problemei respective.

Scopul activității nu este de a găsi soluții finale, ci de consolidare a unui grup cât mai mare de elevi, în vederea găsirii de soluții şi aplicării acestora precum şi de conştientizare a problemelor clasei.

Evaluare: prin cantitatea şi calitatea informației adunate despre gândirea critică, prin numărul de probleme identificate şi soluțiile găsite.

Bibliografie: Vasile Flueraş, *Teoria şi practica învățării prin cooperare,* Editura Casa Cărții de Ştiință, Cluj-Napoca, 2005.

Să ne comportăm „sănătos"!

Clasa: I
Modul V: Calitatea stilului de viață
Tema: Comportamente sănătoase şi comportamente de risc
Durata: 50 minute
Obiectiv general: Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate
Obiective specifice:

- Să dea exemple, cu ajutorul unor situații date, de tipuri de comportamente sănătoase / nesănătoase
- Să identifice consecințele comportamentelor nesănătoase în situațiile date

Desfăşurare – Metode / Strategii:

- Elevii sunt împărțiți în patru grupe şi li se distribuie patru planşe puzzle: ***grupa 1*** – va primi planşa în care este reprezentat un elev murdar pe mâini care mănâncă; ***grupa 2*** – va primi planşa în care este ilustrat un elev care aruncă resturile de mâncare pe jos; ***grupa 3*** – primeşte planşa în care este ilustrat un băiat la dentist; ***grupa 4*** – va avea planşa în care este ilustrat un copil în pat, bolnav. Elevii vor avea ca sarcină reconstituirea imaginilor puzzle. După rezolvarea sarcinii, fiecare grupă descrie imaginea. Se începe cu grupa 1. urmărindu-se progresiv efectele fiecărui comportament. (planşele 1-4).

  Sugestii: gr. 1 – băiatul mănâncă nespălat pe mâini, expunându-se la îmbolnăvire
  gr. 2 – resturile menajere aruncate în locuri publice cresc foarte mult riscul îmbolnăvirilor
  gr. 3 şi gr. 4 – consecințe ale acțiunilor ilustrate anterior – îmbolnăvirea

- În continuarea activității se distribuie fiecărei grupe 8 cartonaşe reprezentând diferite comportamente (patru comportamente dezirabile, sănătoase şi patru comportamente nesănătoase) şi o foaie format A3 împărțită în 8 cadrane (Anexa), 4 – AŞA DA (ilustrat printr-o față zâmbitoare), 4 – AŞA NU (ilustrat printr-o față tristă). Elevii au sarcina de a lipi fiecare cartonaş pe cele două coloane, în funcție de comportamentul ilustrat.
- La finalul activității se distribuie elevilor câte o fişă în care este ilustrat, cu ajutorul mai multor imagini, programul zilnic (activități ce țin de igiena personală, comportament alimentar etc.), elevii trebuind să numeroteze imaginile respectând ordinea efectuării fiecărui comportament în cursul unei zile, cu indicația că fiecare elev trebuie să noteze doar activitățile pe care el le realizează.
- La final învățătoarea, pe modelul ei de fişă, explică şi completează corect fişa.

Resurse: puzzle, cartonaşe cu imagini, fişe
Evaluare: se realizează pe parcursul lecției prin observarea comportamentului elevilor şi prin răspunsurile date de aceştia, de asemenea şi prin răspunsurile din fişele completate de elevi.

Anexa

Gândirea critică facilitează emiterea unor raționamente autentice pentru că se bazează pe criterii, este auto-reglatoare şi receptivă la aspectele legate de context (Lipman, 1988, p. 3). În concepția lui Lipman, gândirea critică face apel şi valorifică practica tradițională consacrată deja, se adresează unei comunități competente şi responsabile, se bazează pe principii recunoscute (criterii), ia în considerare detalii particulare (receptivitatea contextuală) şi rezistă la schimbările artizanale datorită mecanismelor de autoreglare care îi permit să opteze permanent pentru alternative performante. Gândirea critică poate fi comparată cu un program „antivirus", care îți permite să păstrezi buna funcționare a computerului şi a rețelei de computere, deoarece gândirea critică te conduce la **cauzele prime**, nu te abandonează **cauzelor secunde**, aşa cum se întâmplă cotidian. De aceea, gânditorii critici sunt uneori incomozi, cu tentative, din partea celor din jurul lor, de marginalizare sau chiar de anihilare.

Televiziunea şi realitatea

Clasa: a XII-a
Modul III: Managementul informaţiei
Tema: Televiziunea şi realitatea
Durata: 2 ore
Competenţă generală: Aplicarea abilităţilor de învăţare permanentă, critică, formativă şi eficientă în vederea viitoarei reuşite personale şi profesionale

Competenţe derivate:

- dezvoltarea abilităţilor de selectare a informaţiei
- dezvoltarea abilităţilor de analiză critică şi comparativă a informaţiei
- exersarea abilităţilor de argumentare de opinii în grup, de planificare şi prezentare de informaţii

Resurse: coli A2, flipchart, markere
Desfăşurare:

Elevilor li se poate propune să realizeze un studiu privind programele TV intitulat **„Televiziunea şi realitatea"**. Profesorul poate ghida elevii în urmarea unor paşi necesari pentru realizarea proiectului (v. Anexa). Se va stabili o dată ulterioară la care grupurile îşi vor prezenta concluziile studiului colegiilor.

- **Evaluare:** de către colegii de clasă

- **Întrebări posibile pentru auto-evaluare:**
  - Cum aţi ales tema?
  - Cum v-aţi împărţit sarcinile? A fost diviziunea sarcinilor echitabilă?
  - Aţi strâns destule informaţii?
  - Aţi reuşit să trageţi concluzii? S-au tras concluzii bune?
  - Cum a mers munca în grup?
  - Ce aspecte ar putea fi îmbunătăţite la proiectul următor?

Anexa
Fazele unui proiect

Pregătire
- Citirea temelor şi alegerea cercetării care te atrage cel mai mult
- Formularea de întrebări la care vrei să obţii răspuns

Explorare
- Strângerea, selectarea, ordonarea informaţiei pentru a răspunde întrebărilor propuse în cercetare

Prelucrare
- Prezentarea rezultatelor proiectului colegilor

Încheiere
- Ce ai învăţat din cercetarea pe care ai făcut-o şi cum a fost să lucrezi cu colegii de grup
- Ce a mers bine? Ce nu a mers atât de bine şi ai dori ca în proiectul viitor să faci altfel?

- **Planificarea programelor care vor fi urmărite** – de exemplu: 1) Jurnale; 2) Programe de ştiri; 3) *Talk-show*-uri; 4) Reality TV
- **Stabilirea *dead-line*-ului** la care vor fi prezentate rezultatele
- **Stabilirea activităţilor**

Activitate	Cine?	Când?	Realizat
Observatorul Antena 1	Ana	20 aprilie	
Jurnalul ProTV	Dan	22 aprilie	
...			
Compararea rubricilor	Toată echipa	1 mai	

- Realizarea unui **jurnal** în care fiecare va scrie: ce a făcut, cum a mers, experienţele legate de proiect
- **Colectarea informaţiilor** – lucraţi conform planului. Sugestie: se vor nota observaţiile imediat după ce s-a urmărit un program TV sau chiar în timp real.
- **Extragerea concluziilor:**
  - reunirea informaţiilor de la întreg grupul
  - redactarea răspunsurilor la întrebările propuse
  - o concluzie de final
  - realizarea unui poster cu rezultatele proiectului
- **Pregătirea prezentării:**
  - numele membrilor grupului
  - tema cercetării
  - argumentarea alegerii temei respective
  - răspunsurile (concluziile) la întrebări

Sugestie: lucraţi pe bucăţi de hârtie, preferabil *post-it*-uri, pe care le lipiţi apoi pe un fond, eventual o coală A2; astfel veţi putea corecta mai uşor greşelile.

Tehnologii informatice şi rolul lor în învăţare, muncă şi carieră

Clasa: a XII-a
Modul III: Managementul informaţiei şi al învăţării
Tema: utilizarea computerului şi a mijloacelor multimedia în învăţare
Durata: 1-2 ore
Competenţă generală: exersarea deprinderilor de utilizare a tehnologiilor informatice în învăţare
Competenţe derivate:

- identificarea resurselor informatice relevante
- extragerea şi prezentarea de informaţii despre tehnologiile informatice disponibile
- dobândirea de deprinderi de căutare de informaţii şi utilizare a tehnologiilor informatice

Resurse: coli flipchart, markere, internet
Desfăşurare: La sfârşitul unei ore se prezintă elevilor metoda după care se va lucra pentru tema prezentă: clasa este împărţită în grupuri a câte 5 elevi. Fiecare elev alege un cartonaş dintr-un set pregătit anterior de profesor, compus din cartonaşe marcate cu figuri geometrie diferite (sau de culori diferite), câte 5, numerotate de la 1 la 5. Elevii vor fi grupaţi iniţial pe figuri geometrice (sau culori), aceste grupuri fiind numite **grupurile de bază**. (Dacă rămân elevi pe dinafară se pot forma şi câteva grupuri a 6 elevi, dar, în acest caz, doi vor primi un cartonaş cu acelaşi număr, urmând – vezi mai jos – să participe la acelaşi grup de experţi.)

Profesorul prezintă tema evidenţiind 5 aspecte ale ei. Aceste aspecte pot fi identificate cu ajutorul elevilor prin brainstorming. În faza a doua, profesorul solicită elevilor să se regrupeze pe numere, de această dată, fiecare grup format astfel fiind considerat un **grup de experţi** pentru unul din aspectele temei mari. Repartizarea pe aspecte este făcută de profesor.

Elevii experţi pe diferitele aspecte caută individual informaţii legate de aspectul respectiv până la următoarea oră în care vor prezenta informaţiile identificate. De exemplu, unul din grupurile de experţi ar putea avea de prezentat aspectul „explorarea site-ului Ploteus". Fiecare elev va intra pe internet pe site-ul respectiv şi va extrage informaţii despre alcătuirea site-ului, care i se par cele mai importante aspecte despre acest site, ce puncte tari sau slabe are, ce informaţii poate obţine cineva accesându-l etc.

Cu informaţiile culese de fiecare elev prin muncă individuală se refac grupurile de experţi – pe fiecare aspect – care vor pune cap la cap datele colectate individual şi vor face o prezentare pe coli A2, astfel încât să fie cât mai clară, atractivă şi pe înţelesul tuturor, dar să conţină şi toate informaţiile culese de

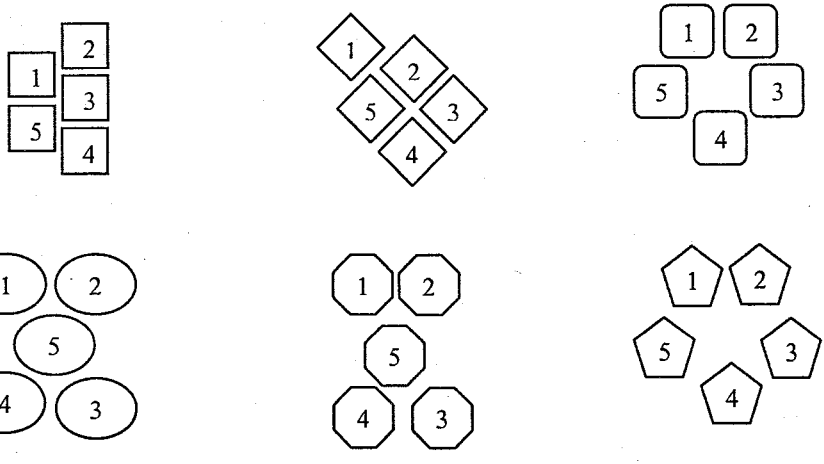
fiecare. După ce fiecare grup de experți a finalizat sinteza informațiilor, elevii se întorc în grupurile de bază și – fiecare expert – își prezintă aspectul la care a lucrat utilizând prezentarea făcută pe colile A2. Grupurile de bază vor lucra simultan, în fiecare prezentându-se unul din aspecte după care colile A2 se rotesc astfel încât fiecare expert să ajungă să-și prezinte aspectul grupului de bază.

În final, se poate purta o discuție colectivă despre prezentările făcute de experți, care au fost cele mai interesante, cele mai „informative", cele mai dificile. Sintezele realizate de grupurile de experți, pe coli A2, pot fi trecute pe suport informatic de către elevi și strânse într-un ghid.

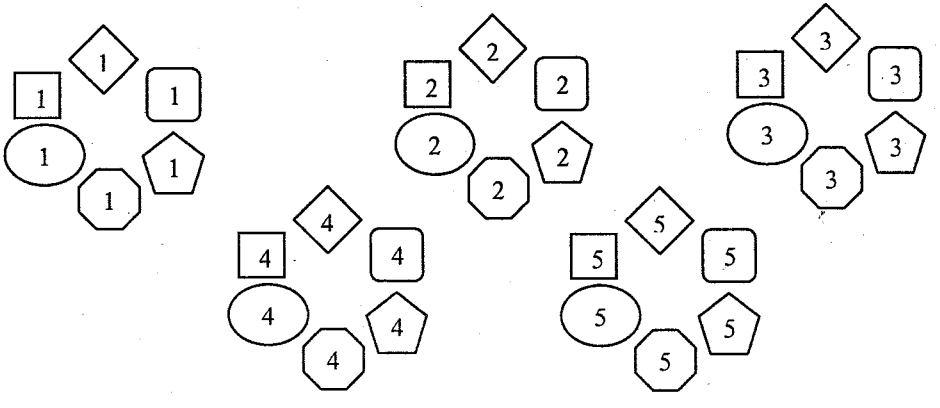
EVALUARE: datele colecționate de fiecare elev-expert, calitatea sintezelor pe grupuri de experți, ghidurile în format electronic.

Organizarea clasei

Faza 1: grupurile de bază



Faza 2: grupurile de experți



Interviul de angajare

Clasa: a XII-a
Modul IV: Planificarea carierei
Tema: Marketing personal
Durata: 50 minute
Competența generală: construirea planului de carieră pentru tranziția la piața muncii
Competențe derivate: utilizarea comunicării asertive; dezvoltarea abilităților de relaționare.
Resurse: fișa cu studiul de caz, coli A4, lista cu întrebări și criterii.
Desfășurare:

Elevii primesc fișa cu studiul de caz. După ce cazul a fost citit cu voce tare de către profesor, elevii vor fi împărțiți în două grupe: angajatori și solicitanți ai unui loc de muncă. Angajatorii trebuie să noteze pe o coală de hârtie ce întrebări ar pune în cadrul interviului pentru a putea afla dacă solicitantul este persoana cea mai indicată pentru a ocupa postul liber. Solicitanții vor nota care este modul în care trebuie să se pregătească și să se prezinte la interviu (10 min.). Pe grupe, vor extrage care sunt, din punctul lor de vedere, cele mai importante 10 întrebări, respectiv criterii de prezentare la interviu (15 min.), și care vor fi comparate cu lista pregătită de profesor.

Activitatea se va încheia cu un joc de rol, în care elevii vor pune în practică întrebările și criteriile extrase din studiul de caz.

Evaluare: se va urmări ca elevii să utilizeze comunicarea asertivă, ascultarea activă, gândirea pozitivă, să folosească atât limbajul verbal, cât și pe cel non-verbal adecvat situației date.

Anexa

Studiu de caz – solicitant

Te numeşti Aurel şi a-i găsit într-un ziar local, un anunţ prin care se caută persoane care doresc să se angajeze ca agent de publicitate, la un supermarket din oraş. Pentru că eşti pe finalul clasei a XII-a şi consideri că este oportun să-ţi cauţi un loc de muncă, dorinţa ta este să te pregăteşti şi să te prezinţi la interviul de angajare pentru a ocupa unul din locurile de muncă anunţate. Care crezi că sunt cele mai importante criterii de a te pregăti şi prezenta la concurs?

Studiu de caz - angajator

Te numeşti Popescu şi eşti proprietarul unui supermarket din oraş. Pentru că „reclama este sufletul comerţului", ai dat anunţ într-un ziar local prin care doreşti să angajezi persoane care sunt disponibile să lucreze ca agent de publicitate la firma ta. Pentru că, deja, sunt depuse multe cereri, trebuie să-ţi structurezi un set de întrebări prin care să afli care sunt persoanele cele mai indicate să ocupe aceste posturi.

Care crezi că sunt cele mai importante întrebări pe care le-ai putea folosi pentru a afla ceea ce te interesează?

Lista pentru profesor

Întrebări:

- **vă rog să-mi vorbiţi despre dvs.** – calificări, experienţă, şcoli urmate, realizări;
- **care este motivul pentru care doriţi să lucraţi aici?** – ceea ce se ştie despre firmă şi despre locul de muncă solicitat;
- **puteţi să-mi spuneţi care sunt calităţile pe care le aveţi?** – se arată calităţile care sunt importante pentru postul solicitat;
- **care sunt punctele slabe ale dvs.?** – este un inconvenient, dar este bine să pre-zentăm şi defectele noastre care, în timp, pot fi transformate în calităţi;
- **vă place să lucraţi singur sau în echipă?** – flexibilitatea se dovedeşte când există disponibilitate pentru ambele situaţii;
- **ce planuri de viitor aveţi?** – vizează dorinţa de perfecţionare, performanţă etc.

Criterii:

- **simularea interviului** – o persoană apropiată ne poate ajuta într-o astfel de situaţie;
- **punctualitatea şi ţinuta decentă sunt foarte importante;**
- **încrederea în sine, relaxarea şi gândirea pozitivă** – ticurile, nervozitatea, emoţiile puternice, agresivitatea sunt în detrimentul nostru;
- **întrebările pe care dorim să le adresăm angajatorului trebuie puse la momentul oportun** – este bine să fie pregătite din timp;
- **este bine să evităm întrebarea despre salariu;**
- **să nu punem întrebări care ar putea stârni suspiciuni;**

Valorile profesionale

Clasa: a XII-a
Modulul IV: Planificarea carierei
Tema: Integrarea şi armonizarea priorităţilor şi obiectivelor (educaţionale, profesionale, familiale) în vederea obţinerii succesului
Durata: 50 minute
Competenţa generală: Dezvoltarea abilităţilor de explorare şi evaluare realistă a caracteristicilor personale relevante pentru alegerea carierei
Competenţe derivate: Autocunoaştere, conştientizarea criteriilor (factorilor) de alegere a unei profesii; cunoaşterea propriilor valori profesionale
Resurse: Fişă cu valori profesionale, chestionarul valorilor profesionale (adaptat de A. Neculau după D. Super – vezi anexele).

Desfăşurare:

- elevii sunt grupaţi în 6 microgrupe şi li se prezintă obiectivele activităţii.
- ice breaker: „Ce vă vine în minte atunci când auziţi cuvântul profesie?".
- în grup, elevii primesc sarcina de a gândi factorii care pot influenţa alegerea unei anumite profesii după care li se prezintă aceşti factori (vezi anexa); se precizează faptul că în continuare se va discuta despre valorile profesionale.
- elevilor li se prezintă principalele valori profesionale şi li se distribuie fişele de lucru pe care le vor completa individual.
- după realizarea topului, elevii vor aprecia, individual, măsura în care viitoarea lor profesie răspunde principalelor lor valori (profesionale); se vor discuta rezultatele şi se vor face următoarele precizări: competenţele legate de autocunoaştere sunt (alături de competenţele de explorare a alternativelor educaţionale / profesionale, de abilităţile decizionale şi cele de planificare a carierei) esenţiale în alegerea parcursului educaţional / profesional; valorile intrinseci (exprimarea creativă, competenţa profesională, autenticitatea etc.) coexistă cu cele extrinseci (salariu atractiv, prestigiu social, statut social ridicat etc.) deci, nu este potrivit să le gândim în termeni ierarhici, cum că valorile intrinseci ar fi mai importante decât cele extrinseci. Valorile legate de muncă se dezvoltă pe parcursul şcolarităţii, sub influenţa factorilor parentali, comunitari etc. Ele ghidează alegerile prin influenţa lor directă asupra: deciziei de carieră, adaptării la cerinţele mediului profesional / educaţional, satisfacţiei academice / profesionale.
- activitatea se va finaliza prin prezentarea şi distribuirea chestionarelor privind valorile profesionale pe care le vor completa (acasă) verificând

topul valorilor profesionale rezultat în urma aplicării chestionarului şi comparându-l cu topul rezultat pe fişa de lucru.

Evaluare:

- completarea, verbală, a frazei: „Profesia va fi pentru mine ca un ..... / ca o .....".
- opţional, chestionarul poate fi completat într-o altă oră de consiliere.

Bibliografie:

Băban, A., (coord.) (2001) *Consiliere educaţională,* Ed. Psinet, Cluj-Napoca.
Miclea, M., Lemeni, G., (2004) *Consiliere şi orientare, ghid de educaţie pentru carieră*, Ed. ASCR, Cluj-Napoca.
Neculau, A. (coord.) (1999) *29 de teste pentru a te cunoaşte*, Ed. Polirom, Iaşi.

FIŞA PENTRU ELEVI

OPŢIUNEA MEA ŞCOLARĂ ESTE

.....

INVENTARUL VALORILOR PROFESIONALE (Lemeni, 2001)**:**

- VARIETATE
- INDEPENDENŢĂ
- COLEGIALITATE
- ÎMPLINIRE
- APARTENENŢĂ
- SECURITATE
- PUTERE ŞI AUTORITATE
- ECHILIBRU ÎNTRE ROLURILE DEŢINUTE (ÎN FAMILIE, PROFESIE, SOCIETATE)
- CREATIVITATE
- STABILITATE
- RISC, SENZAŢII TARI
- PROFIT MATERIAL
- AMBIANŢA, MEDIUL ÎNCONJURĂTOR (CLIMA)
- STATUT SOCIAL
- DEZVOLTARE PERSONALĂ
- COMPETIŢIE
- INFLUENŢĂ ASUPRA CELORLALŢI
- ALTRUISM

IERARHIA VALORILOR MELE PROFESIONALE:

1.
2.
3.
4.
5.

OBSERVAŢII:

.....
.....
.....
.....
.....

Anexa

AŞA DA	**AŞA NU**

VALORILE PROFESIONALE

(Adaptat după A. Neculau, *29 de teste pentru a te cunoaşte*, Ed. Polirom, Iaşi, 1999, pp. 72-76)

Profesia la care te-ai gândit corespunde înclinaţiilor, intereselor şi aspiraţiilor tale?

Chestionarul de mai jos te va ajuta să te cunoşti mai bine în acest sens.

Pentru aceasta, acordă-ţi note de la 5 la 1, în funcţie de gradul de importanţă pe care îl atribui fiecărei caracteristici profesionale, descrisă în întrebările de mai jos:

5 = foarte important
4 = important
3 = mediu ca importanţă
2 = puţin important
1 = neimportant

Gradul de importanţă acordat pentru o profesie .....

1. în care trebuie să rezolvi mereu probleme noi .....
2. în care să ajuţi pe alţii .....
3. în care se obţin salarii mai mari .....
4. în care munca este foarte variată .....
5. care presupune foarte multe deplasări, călătorii .....
6. care contribuie la prestigiul tău .....
7. în care se cer aptitudini artistice .....
8. în care se lucrează în echipă .....
9. care prezintă perspective de dezvoltare personală .....
10. în care să te poţi realiza aşa cum doreşti .....
11. în care să lucrezi cu un şef care să se poarte la fel cu toată lumea şi să acorde aceeaşi încredere tuturor angajaţilor .....
12. în care mediul de lucru să fie plăcut .....
13. care să dea prilejul de a putea aprecia în fiecare seară realizările din timpul zilei respective ...
14. în care să-ţi poţi exercita autoritatea asupra altora .....
15. în care să se experimenteze idei şi sugestii noi .....
16. în care să se creeze unele produse noi .....
17. în care să primeşti permanent feedback referitor la realizarea sarcinilor .....
18. în care şeful să aibă măsură în aprecieri şi critici .....
19. care să fie solicitată şi să ofere numeroase locuri de muncă .....
20. să-ţi poţi pune în valoare gustul pentru frumos .....
21. în care să poţi lua decizii personale .....
22. în care să existe largi posibilităţi de promovare, cu mărirea corespunzătoare a salariului ....
23. în care gândirea să fie intens solicitată în rezolvarea de probleme noi şi cu soluţii nuanţate ...
24. în care să-ţi poţi pune în valoare aptitudinile de lider .....
25. care să se desfăşoare în maxime condiţii de siguranţă pentru sănătate (să nu existe risc de îmbolnăvire) .....
26. în care să-ţi poţi trăi viaţa aşa cum doreşti .....
27. care să ofere prilejul de a lega prietenii trainice cu colegii de serviciu .....
28. în care importanţa muncii tale să poată fi apreciată de alţii .....
29. care să presupună multă diversitate / varietate a sarcinilor de lucru .....

30. în care să ai sentimentul că poți ajuta pe alții .....
31. în care să poți contribui la bunăstarea altor persoane .....
32. în care să poți efectua mai multe activități diferite .....
33. în care să poți fi admirat(ă) de alții .....
34. în care să ai relații bune cu colegii de serviciu .....
35. în care să-ți poți desfășura viața în modul cel mai plăcut .....
36. în care să ai prilejul de a lucra într-un mediu corespunzător (bine iluminat, curat, liniștit, spațios, dotat ...) .....
37. în care să poți planifica și organiza munca altora .....
38. în care să se facă apel continuu la capacitățile tale intelectuale .....
39. în care să poți câștiga suficienți bani cât să-ți asiguri un nivel de trai dorit .....
40. în care să depinzi de cât mai multe persoane .....
41. în care să produci obiecte care atrag și prin aspectul lor estetic (domeniul artistic...) .....
42. în care să poți fi sigur(ă) că, în cazul dispariției ei, poți obține o alta în cadrul aceleiași companii / instituții .....
43. în care să ai un șef politicos .....
44. în care să poți vedea rezultatele eforturilor depuse .....
45. în care să poți contribui la elaborarea de idei noi .....

Interpretarea răspunsurilor

Parcurgeți, în interpretare, pașii de mai jos:

1. Calculați suma punctajului acordat pentru fiecare factor la cei trei itemi (trecuți în paranteză).

2. Scorul poate varia de la 3 la 15 puncte.

3. Apoi stabiliți ierarhia factorilor. Primii 5 factori la care ați obținut punctajul cel mai mare descriu domeniul de activitate în care puteți obține succes și vă puteți realiza din punct de vedere profesional.

1) ALTRUISMUL (**2, 30, 31**) – profesii care privesc munca cu oamenii și contribuie la ameliorarea vieții acestora (medicina, asistență socială, educație, comerț etc.)
2) SIMȚUL ESTETIC (**7, 20, 41**) – profesii care permit realizarea unor obiecte estetice (artă, design vestimentar, ambiental, design de interior etc.)
3) CREATIVITATEA (**15, 16, 45**) – activități care permit crearea de noi produse, aplicarea de idei noi, inventarea de obiecte noi, inovații, optimizări etc. (profesii tehnice, științifice, artistice, literare, organizatorice etc.)
4) STIMULAREA INTELECTUALĂ (**1, 23, 38**) – activități care oferă posibilitatea de a învăța ceva nou și solicita o gândire independentă, reflecții abstracte...)
5) REUȘITA OBIECTIVATĂ (**13, 17, 44**) – munci cu caracter executiv, finalizate prin produse concrete și care oferă sentimentul de satisfacție prin buna executare a sarcinilor profesionale.
6) INDEPENDENȚA (**5, 21, 40**) – ocupații care permit persoanei să lucreze după propriul ritm și să aplice propriile idei, concepții.
7) PRESTIGIUL (**6, 28, 33**) – ocupații cu un statut social ridicat, care conferă importanță și impun respect din partea celorlalți.
8) CONDUCEREA ALTORA (**14, 24, 37**) – profesii care presupun planificarea și organizarea muncii altora.
9) AVANTAJELE MATERIALE (**3, 22, 39**) – tendința de orientare după câștiguri materiale, salarii mari sau pachete salariale atractive.

10) SIGURANȚA (**9, 19, 42**) – valoare asociată unor profesii care prezintă certitudinea menținerii lor, asigurarea aceluiași tip de muncă și garantarea veniturilor materiale.
11) AMBIANȚA DE LA LOCUL DE MUNCĂ (**12, 25, 36**) – condiții fizice bune de muncă căldură, curățenie, zgomot redus....
12) RELAȚIILE CU SUPERIORII (**11, 18, 43**) – alegerea locului de muncă în funcție de cadrele de conducere din domeniul respectiv.
13) RELAȚIILE CU COLEGII (**8, 27, 34**) – alegerea locului de muncă pe criteriul unor relații interpersonale armonioase, vitale în anumite domenii (vânzări, învățământ, consultanță etc.).
14) STILUL DE VIAȚĂ PE CARE-L ASIGURĂ PROFESIA (**10, 26, 35**) – profesii cu program neregulat, care implică deplasare, călătorii etc.
15) VARIETATEA (**4, 29, 32**) – profesii care permit activități diverse, variate, nerepetitive, monotonie și rutină redusă, orientarea spre satisfacții personale.

Factorii care influențează alegerea carierei

- **Informațiile despre carieră** (ofertele pieței muncii, miturile legate de carieră, oportunitățile de formare, structura locului de muncă).

- **Caracteristicile personale** (aptitudinile, interesele și **valorile**, stilul de viață, stilul decizional).

- **Relațiile semnificative** (tradițiile de familie, planurile legate de relațiile interpersonale – căsătorie, copii etc., statutul socio-economic, planurile persoanelor semnificative – părinți, soț / soție, prieteni).

Valori = convingerile bazale ale persoanelor*
- Sunt surse motivaționale și ale standardelor individuale de performanță într-un anumit domeniu.
- Se manifestă în comportament prin evitarea / propensiunea față de anumite aspecte tangibile (ex: banii) sau intangibile (ex: spiritualitatea).
- Este importantă **relația** dintre valori și alegerile pe care le facem.

* Miclea, Lemeni, *Consiliere și orientare, ghid de educație pentru carieră,* Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2004.

Stresul la examene

Clasa: a XII-a
Modulul V: Calitatea stilului de viață
Tema: Pregătirea pentru examene şi managementul stresului
Durata: 2 sau 3 ore didactice
Competență generală: exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate
Competența specifică: exersarea abilităților de management al stresului în pregătirea pentru examene
Competențe derivate:

- formarea unei atitudini pozitive, constructive, față de examene
- identificarea potențialelor surse de stres legate de examen şi conştientizarea reacțiilor la stres
- evaluarea realistă a resurselor personale de confruntare cu stresul
- familiarizarea cu anumite tehnici concrete de control al stresului

Resurse:

- materiale informative şi pliante despre stres
- trei fişe de lucru: *„Surse de stres la examen", „Resursele personale de confruntare cu stresul", „Tehnici de control al stresului".*

NOTĂ: aceste fişe – prezentate pe coli A4 – sunt foarte simple, conțin doar tema şi urmează să fie completate individual de elevi; ele pot fi realizate din mers sau pregătite dinainte – multiplicate pentru fiecare elev, iar la finalul activității se pot constitui într-un mini-proiect individual – cu titlul *„Pregătirea psihologică pentru examen"*
* este indicată invitarea la această activitate a consilierului psihopedagogic – mai ales pentru ultima parte, privind tehnicile de control al stresului

Sugestii metodologice:

- muncă individuală (completarea fişelor de lucru, realizarea proiectului)
- problematizare
- brainstorming
- discuții şi dezbateri în grup
- invitarea unui specialist în psihologie/consilier

Desfăşurare:
Activitatea se va desfăşura etapizat, pe parcursul a 2 sau 3 ore consecutive.

Etapa 1. (1 oră)
* Activitatea poate începe cu o scurtă expunere privind STRESUL – aspecte generale – ce este, cum se manifestă / reacții fizice, emoționale, comportamentale etc. Se vor utiliza materiale și pliante informative.
*Se va iniția apoi o dezbatere de grup pe tema *„Stresul examenelor – un rău necesar"*.
Idei orientative:
- *este un „rău"* – starea de stres fiind resimțită ca o tensiune, un disconfort etc.
- *este „necesar"* – pentru că o doză moderată de stres ne mobilizează pentru a obține succesul în raport cu scopul dorit.
Sugestie pentru profesor: sublinierea ideii că o atitudine pozitivă în confruntarea cu stresul examenelor este cheia spre succes.

Etapa 2. (1-2 ore)
În această etapă este foarte utilă invitarea la oră a unui specialist – psiholog / consilier.
* Se va discuta despre factorii potențiali / sursele de stres în condiții de examen, de resursele de confruntare cu stresul și despre modalitățile concrete de management al stresului, iar elevii vor completa, pe rând, cele trei fișe de lucru.
* Se poate porni, de fiecare dată, de la întrebări de problematizare:

a) „Care sunt factorii care mă stresează în situații de examen și cum reacționez?"
Printr-un brainstorming se vor identifica mai mulți factori – precum: volumul mare al materiei de examen, dificultatea, presiunea timpului, familia, profesorii, propria persoană etc.
Se vor face referiri și la reacțiile fizice, emoționale, comportamentale în condiții de stres.
Fiecare elev va completa individual fișa *„Surse de stres la examen"*

b) „Pe ce mă bazez pentru a face față stresului?"
Elevii vor completa fișa *„Resursele personale de confruntare cu stresul"* – și își vor autoevalua resursele emoționale, intelectuale, fizice, sociale, spirituale, utilizând o scală de la 1 la 5 (de la insuficient la bine dezvoltat). Vor conștientiza astfel atât resursele personale mai dezvoltate, cât și aspectele deficitare.

c) „Cum putem controla stresul?"
Elevii sunt familiarizați cu câteva tehnici de control al stresului, de exemplu: principiile gândirii pozitive, planificarea învățării, stabilirea priorităților și a unor scopuri realiste, refacerea energiilor prin deconectare, odihnă activă, tehnici simple de relaxare (exerciții de respirație, antrenament autogen, autosugestii ș.a.), întărirea suportului social și a încrederii în sine.
Fiecare elev va completa apoi, individual, fișa de lucru *„Tehnici de control al stresului"*.

Evaluare:
- Observația, răspunsurile și prestațiile elevilor, autoevaluarea, proiectele individuale.

Aspecte legale ale muncii tinerilor

Clasa: a XII-a
Modul V: Calitatea stilului de viață
Tema: Calitatea mediului de muncă
Durata: 50 minute
Competență generală: exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate;
Competențe specifice:
Resurse: chestionarul „Ce prevăd legile de muncă", Codul Muncii
Desfășurare:

Întregii clase i se va aplica chestionarul „Ce prevăd legile de muncă?" (v. Anexa). După rezolvarea chestionarului, profesorul va iniția o dezbatere pe această temă cu elevii şi-i va informa asupra reglementărilor legale cuprinse în Codul Muncii. Fiecare elev îşi va nota succint reglementările legale cu privire la tinerii sub 18 ani, iar această fişă (chestionar) va face parte din portofoliul personal. Elevii vor încheia activitatea cu un studiu de caz întâlnit de ei în viața cotidiană sau unul ipotetic.

Evaluare:

- evaluarea cunoştințelor elevilor despre legislația muncii prin metoda chestionarului;
- dezvoltarea abilităților de rezolvare de probleme prin metoda studiului de caz.
- înțelegerea importanței calității mediului de muncă şi a unui stil de viață sănătos.

Anexa

Ce prevăd legile de muncă
- chestionar -

Citiți și încercuiți varianta corectă.

1. O persoană dobândește capacitatea de muncă la împlinirea vârstei de:
a. 18 ani b. 14 ani c. 16 ani d. 15 ani

2. Durata timpului de muncă pentru minori este de:
a. 8 ore/zi b. 4 ore/zi c. 6 ore/zi

3. Timpul de muncă săptămânal este de:
a. 40 ore/săptămână b. 30 ore/săptămână
c. 48 ore/săptămână d. 36 ore/săptămână

5. Pauza de masă pentru tineri este de:
a. 40 minute b. 30 minute

6. Concediul de odihnă este de minim:
a. 30 de zile/an b. 40 de zile/an
c. 20 de zile/an d. 25 de zile/an

7. Tinerii au voie să muncească:
a. doar ziua b. două schimburi
c. trei schimburi d. 12 ore muncă/ 24 odihnă

8. Salariul:
a. este stabilit de angajator b. este stabilit de angajat
c. se stabilesc prin negocieri colective / individuale.

9. Relațiile dintre salariați și patronate sunt mediate de:
a. patronate b. sindicate

10. Conflictele de muncă pot fi:
a. de interese b. sociale c. politice

11. Principala formă de luptă într-un conflict este:
a. răzmerița b. pichetarea instituției
c. greva d. mitingul

12. Sănătatea și securitatea în muncă este obligația:
a. angajatului b. statului
c. angajatorului d. autorităților locale.

Autori articole (alfabetic):
Ciprian Abrudan
Veronica Bogorin
Gabriela Căian
Carolina Căpitan
Nicoleta Cret
Timea Donea
Corina Furdui
Rodica Gavra
Loredana Goarță
Laura Ionescu
Monica Laslău
Diana Lup
Aura Man
Eleonora Marcov
Ana Maria Moldovan
Ioana Maria Pascaru
Dana Pascu
Andreea Peca
Marin Plosca
Ramona Răducan
Oana Sarghi
Loredana Smaliac
Diana Saitis
Patricia Tegla
Magdalena Tofan
Ruxandra Vasilescu
Anca Vass

Editura Eurodidact Cluj-Napoca,
P-ța Karl Liebknecht nr. 2, tel. 0264/434.650; 0744/849.868
CO-PDI
ISBN(10) 973-7709-65-9; ISBN(13) 978-973-7709-65-

Daniela Sălăgean Steliana Eliade Marin Plosca
Veronica Bogorin Ruxandra Vasilescu

CONSILIERE ŞI ORIENTARE
PENTRU PROFESORI DIRIGINŢI ŞI ÎNVĂŢĂTORI

*

Auxiliar didactic destinat ciclurilor primar, gimnazial şi liceal

Paşaportul meu

Clasa: clasa a II-a
Modulul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Tema: Unicitatea persoanei
Durata: 50 min.
Obiectiv general: recunoaşterea unicităţii fiecărei persoane
Obiective specifice: - conştientizarea aspectelor legate de propria persoană;
- identificarea caracteristicilor personale – unicitatea persoanei;
- identificarea intereselor personale.
- identificarea unor situaţii pozitive, de succes personal;
- comunicarea informaţiilor despre sine.

Desfăşurare – metode / strategie:

Această activitate se va desfăşura individual, apoi prezentarea va avea loc în grupul mare. Învăţătorul le va explica elevilor că se vor gândi acum la lucruri despre ei înşişi. Cu câteva zile înainte, învăţătorul le va cere elevilor să aducă o poză (dacă acest lucru nu este posibil, elevii se vor desena pe ei înşişi în căsuţa pentru poză).

După distribuirea fişei de lucru „Paşaport", li se va explica elevilor ce este un paşaport, iar apoi li se vor cere să completeze spaţiile libere cu informaţii despre ei.

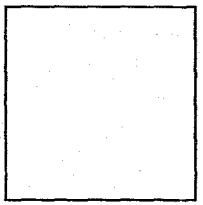
La sfârşit, învăţătorul obţine un *feedback* (de ex.: „A fost greu să vă completaţi unele dintre rânduri?"). Dacă se oferă voluntari, aceştia vor citi ceea ce au completat în fişa de lucru.

*Notă pentru profesori: aceste exerciţii cer ca elevii să scrie lucruri despre ei înşişi. Este foarte important să se stabilească anumite reguli. Acestea se pot referi la aspecte precum: elevii să fie pozitivi şi *suportivi* în comentariile lor, să se respecte reciproc. Este important ca fiecare copil să fie sensibil la sentimentele celorlalţi, altfel se pot parcurge experienţe negative.

Resurse: Fişa nr. 1, anexată, creion/pix, o poză;
Evaluare: Se notează şi se recompensează elevii care au participat activ la oră, şi cei care au completat cât mai detaliat fişa de lucru.

Fişa nr. 1

Paşaportul meu



Nume: .....
Data naşterii: .....
Adresa: .....
.....
.....
.....
Greutate: .....
Înălţime: .....
Culoarea părului: .....
Culoarea ochilor: .....
Trăsături definitorii: .....
.....
.....
.....
.....
Religie: .....
Hobby: .....
.....
.....
Mie îmi place: .....
.....
.....
.....
Mie nu îmi place: .....
.....
.....
.....
Locul meu favorit este: .....
Amintirea mea cea mai frumoasă este: .....
.....
Principala mea calitate este: .....
.....

Da sau nu

Clasa: a II-a
Modul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Tema: Drepturi şi responsabilităţi
Scop: Identificarea de comportamente dezirabile, pentru construirea unei imagini pozitive despre sine
Obiective: - Să distingă comportamentele pozitive (responsabilităţi) de cele negative
- Să identifice comportamentele pe care le regăsesc în propria conduită
- Să identifice un comportament negativ şi să propună modalităţi concrete de ameliorare a acestuia
Metode: conversaţia, analiza, problematizarea
Resurse: tabla / flipchart, fise de lucru, markere /cretă

Scenariul

Fiecare elev primeşte o fişă în care sunt menţionate comportamente pozitive şi negative (combinate). Elevii vor încercui comportamentele care li se potrivesc.

- Răspund neîntrebat
- Uit tema acasă
- Mă simt superior celorlalţi
- Arunc pe jos cărţile colegilor
- Îi lovesc pe colegi
- Nu termin de rezolvat temele din clasă
- Nu fac ordine în camera mea
- Nu mă spăl pe dinţi
- Întârzii mereu
- Deranjez oamenii
- Vorbesc cu un ton liniştit
- Nu urmez indicaţiile primite
- Arunc gunoaie pe jos
- Iau lucrurile altuia
- Vorbesc prea tare
- Sunt atent în clasă
- Nu vorbesc neîntrebat
- Îmi fac întotdeauna temele
- Respect regulile
- Îi ajut pe colegi
- Nu arunc gunoaie pe jos
- Îmi ajut părinţii acasă
- Îmi fac patul
- Mă spăl pe dinţi
- Pun hainele murdare la spălat
- Fac ordine în cameră
- Sunt punctual
- Duc gunoiul
- Îmi curăţ pantofii
- Urmez indicaţiile primite
- Nu îmi fac patul
- Nu îmi adun hainele
- Mănânc zgomotos, cu gura deschisă
- Fac ce mi se spune

Se discută în clasă câteva cazuri concrete, subliniindu-se faptul că unele comportamente sunt dezirabile, altele nepotrivite. Tabla se împarte în două, iar elevii vor scrie sub coloana NU comportamentele negative şi sub coloana DA comportamentele potrivite, pe care le vor numi responsabilităţi. Elevii vor oferi şi exemple de alte comportamente pozitive, pentru a completa lista responsabilităţilor.

Concluzie: Fiecare copil este responsabil pentru acţiunile sale, chiar şi pentru cele negative, regăsite în coloana NU. Elevii pot în orice moment să schimbe în listă unele comportamente, dar nu pe toate deodată; pot începe prin a încercui cu roşu pe fişă acel comportament pe care se angajează să îl schimbe în perioada următoare. ***Fiind responsabil, vei avea o părere mai bună despre tine, şi te vei simţi mai bine!***

Lanțul prieteniei

Clasa: a II-a
Modul II: Comunicare și abilitați sociale
Tema: Abilități sociale (cooperare, cum să-ți faci prieteni, relaționare în grup)
Scop: Înțelegerea rolului fiecărei persoane în cadrul relațiilor interpersonale
Obiective: - Să identifice persoanele care fac parte din „Lanțul prieteniei"
- Să identifice modalități prin care pot contribui la menținerea relațiilor bune cu ceilalți
- Să înțeleagă importanța relațiilor interumane

Metode: conversația, exercițiul, expunerea, analiza
Resurse: hârtie colorată, foarfeci, markere, lipici

Scenariul

Știi ce înseamnă un prieten? Un prieten este o persoană care te cunoaște și te place. Ești un bun prieten? Ți-ar plăcea să devii un prieten mai bun? Gândește-te la prietenii tăi și la aspectele care îți plac la ei.

Această activitate este despre toți prietenii tăi, nu doar prietenii apropiați. Poți să incluzi colegi de clasă, vecini, orice copil sau adult pe care îl consideri prieten.

Ai nevoie de hârtie colorată, foarfecă, lipici și markere.

Taie hârtia în mai multe benzi, vei avea nevoie de o bandă pentru fiecare prieten la care te gândești.

Pe o parte a benzii vei scrie numele prietenului, iar pe partea cealaltă – ceea ce îți place la prietenul tău.

Unește și lipește capetele unei benzi pentru a forma o verigă. Fă la fel și cu restul, având grijă să introduci fiecare verigă prin veriga precedentă astfel încât să formezi un lanț. Îl vom numi *Lanțul Prieteniei.*

Elevii vor veni în fața grupului pentru a-și prezenta prietenii.

Activitatea se încheie cu o discuție pe baza următoarelor întrebări:

- Ai aflat că știi mai multe lucruri despre prietenii tăi decât ai crezut înainte?
- Ți-ai dat seama că ai mai mulți prieteni decât credeai?
- Ai regăsit calități pe care ai dori să le ai și tu?
- Ce se întâmplă dacă o verigă se rupe sau se pierde?
- Cum se va schimba lanțul de-a lungul timpului?

Concluzie

Chiar dacă ești o persoană timidă și crezi ca nu ai mulți prieteni poți participa la activitate. Vei fi surprins să afli că ai mai mulți prieteni decât te-ai gândit!

Fiecare verigă este importantă în cadrul lanțului.

Odată cu trecerea timpului, lanțul se va modifica, va pierde sau câștiga alte verigi.

Cum îmi controlez emoţiile?

Propunător: Monica Laslău
Clasa: a II-a
Modul II: Comunicare şi abilităţi sociale
Tema: Managementul emoţiilor. Ce este autocontrolul?
Scop: Identificarea corectă a emoţiilor şi dobândirea controlului asupra propriului comportament
Obiective:

- **La nivel informativ:**
  - să diferenţieze între emoţie şi comportament
  - să-şi îmbunătăţească capacitatea de a-şi controla emoţiile (ex. furia, supărarea)
  - să-şi dezvolte toleranţa la frustrare
  - să-şi dezvolte capacitatea de a alege soluţia potrivită în rezolvarea conflictelor
- **La nivel formativ:**
  - să distingă între intensităţi diferite ale aceleiaşi emoţii
  - să accepte că o persoană poate să trăiască emoţii diferite şi să încerce să le înţeleagă

Metode: problematizarea, dezbaterea, argumentarea, analiza, exerciţiul
Mijloace / Resurse: fişe individuale de lucru şi imagini reprezentând diferite emoţii

Scenariul

Ai reacţionat vreodată la o situaţie înainte de a te gândi bine la ceea ce faci, pentru ca, apoi, să regreţi reacţia pe care ai avut-o? Se discută cu elevii circumstanţele în care se pot lua decizii pripite, greşite care ne-ar putea afecta activitatea.

Se împart elevii în 4 grupe; fiecare grupă va primi câte o fişă în care este descrisă o situaţie:

- Din banii adunaţi în puşculiţă ai cumpărat un joc doar pentru că şi prietenul tău îl avea. Acum regreţi pentru că nu mai ai bani să-i cumperi mamei un cadou de ziua ei.
- Un grup de copii îţi adresează cuvinte urâte, te enervezi şi loveşti pe unul dintre ei. Acum urmează să fii pedepsit şi regreţi atitudinea ta.
- În timp ce te uiţi la desenele animate preferate, tatăl tău vine şi îţi spune că trebuie să mergeţi în oraş la cumpărături. Începi să urli şi să te arunci pe jos, iar familia nu mai pleacă la cumpărături. Acum regreţi atitudinea ta, pentru că trebuia să cumpăraţi şi o carte pentru fratele tău, el fiind supărat. Mai mult, ai fost şi pedepsit pentru atitudinea ta.

- Învățătoarea îți cere să aduni hârtiile căzute lângă banca ta în timpul orei de abilități practice. Consideri că nu este datoria ta să faci curat în clasă și te furișezi afară din clasă, lăsându-l pe colegul de bancă să adune hârtiile. Atât învățătoarea, cât și colegul sunt acum supărați pe tine, iar tu regreți cele întâmplate, în special atitudinea ta față de ceilalți.

Concluzii:

Fiecare din cele 4 grupe va realiza câte un poster cu soluțiile găsite. Se va nota soluția găsită de fiecare grupă pentru a repara cele întâmplate. Totodată, vor nota felul cum ar fi reacționat ei, ce le-ar fi spus celorlalți, precum și felul cum ar fi trebuit să reacționeze. Colegii vor completa la sfârșit cu păreri sau soluții proprii.

În continuare profesorul prezintă copiilor posibile abordări în rezolvarea unor situații tensionate (pentru ca aceștia să se poată controla mai bine în unele situații):

- Acceptă și recunoaște că ești nervos (fața se înroșește, îți vine să plângi, simți că vrei să lovești pe cineva)
- Numără până la 10.
- Gândește-te la ce ai putea face ca să te liniștești: să te plimbi, să te relaxezi (inspiri / expiri adânc), îi spui persoanei de față motivul pentru care ești nervos etc.
- Alege soluția cea mai potrivită.

Se exersează aceste tehnici cu copiii, cerându-le să-și imagineze o situație conflictuală.

Pachețelele cu informații

Clasa: a II-a
Modulul III: Managementul informațiilor și al învățării
Tema: Informare și informații
Durata: 50 de minute
Obiective generale: Să învețe să grupeze / combine informațiile disponibile în structuri cu sens
Obiective specifice: Să învețe să combine informațiile pe care le au la dispoziție în funcție de tema principală la care se referă. Să învețe să combine și să grupeze obiecte în funcție de caracteristicile lor esențiale
Desfășurare – metode / strategie: Elevii sunt împărțiți în grupe de câte 3 sau 4. Fiecare grupă primește câte 4 plicuri de format A5, pe care este lipită câte o etichetă ce cuprinde numele unei teme, care se poate referi la un element al naturii, o serie de evenimente din viața școlară, un obiect sau o clasă de obiecte care prezintă importanță pentru copil etc. (exemple: „pădurea", „serbarea școlară", „calculatorul"). Alături de plicurile pe care sunt trecute numele temelor, elevii primesc și mai multe cartonașe de diferite mărimi, forme și culori pe care sunt scrise propoziții referitoare la temele înscrise pe plicuri. Este important ca propoziții referitoare la aceeași temă să se regăsească pe tipuri de cartonașe cât mai diferite între ele.

Exemple: *„Pe tastatura calculatorului se găsesc litere și cifre", „Unii copaci din pădure rămân mereu verzi", „La serbarea din anul acesta vom organiza un bal mascat".*

Sarcina elevilor este să facă „pachețele cu informații", adică să identifice cât mai rapid informațiile care se referă la aceeași temă și să le introducă în plicul corespunzător. Activitatea poate lua forma unei întreceri pe echipe, în care să ia un premiu echipa care va reuși prima să grupeze corect informațiile (fără să fie penalizată pentru introducerea greșită a informațiilor în plicuri). Pentru a rezolva sarcina, elevii trebuie să se folosească, pe de o parte, de abilitățile de lectură – pentru a reuși să citească și să înțeleagă informațiile cât mai rapid, iar pe de altă parte, să își inhibeze tendința de a grupa cartonașele după caracteristicile lor fizice (culoare, formă etc.)

Resurse: cartonașele cu propoziții, plicuri.

Spune-mi despre meseria ta!

Grup de vârstă: clasele II-a, a III-a
Modulul IV: Planificarea carierei
Tema: *Ce este munca ? Situații de muncă acasă, la școală, în comunitate; termeni specifici unei meserii*
Durata: 50 minute
Obiective generale: Dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei
Obiective specifice: - familiarizarea cu diferite meserii și cu caracteristicile esențiale ale acestora;
- identificarea factorilor care determină alegerea unei meserii;
- identificarea aspectelor pozitive și negative din experiențe de muncă.

Materiale: tablă / flipchart, carton pentru fiecare grup, markere și creioane;
Desfășurarea activității:

Anunțați elevii că vor identifica diferite meserii / profesii pe care oamenii le au. Înainte de a le cere elevilor să numească cât mai multe meserii pe care le cunosc de la părinți, cunoscuți, prieteni etc., întrebați-i: *De ce muncesc oamenii?* (Evident, pentru a câștiga banii necesari întreținerii familiei, dar și pentru că le place munca lor, aceasta oferindu-le un anumit rol în societate; unii oameni aleg să desfășoare muncă voluntară, dorind să ajute diverse organizații).

Cereți elevilor să se grupeze în grupuri mici și să se gândească la eventuale întrebări pe care le-ar adresa unor persoane care au diverse meserii sau desfășoară muncă voluntară. Spuneți elevilor că scopul acestei activități este de a formula un set de întrebări care să îi ajute în intervievarea unui prieten / membru al familiei. Acordați 15 minute pentru această etapă.

Lucrul pe grupe este urmat de o discuție cu întreaga clasă, în cadrul căreia elevii își vor prezenta întrebările formulate în cadrul grupului. Discutați cu elevii întrebări de genul:

- Care este denumirea meseriei?
- Ce activități specifice desfășurați?
- Care sunt principalele priceperi pe care trebuie să le folosiți?
- De ce ați ales această meserie?
- Ce vă place cel mai mult la munca dvs. și de ce?
- Ce *nu* vă place la munca dvs.?
- Ați recomanda celorlalți meseria dvs.?

După analizarea întrebărilor, elevii vor lucra în cadrul grupului pentru a realiza o listă de întrebări (o variantă o poate reprezenta tehnoredactarea acestora pe computer sub forma unui chestionar şi imprimarea acestuia pentru fiecare copil). Elevii pot lua acasă aceste liste pentru a le folosi în cadrul unui interviu realizat cu o persoană apropiată.

Realizaţi un scurt *joc de rol* prin intermediul căruia să exemplificaţi modul în care va decurge interviul (se alege o meserie cunoscută de elevi, se distribuie rolurile – ex.: un elev îşi imaginează ca este *medic*, iar un alt elev este cel care *intervievează*, imaginându-şi că realizează un reportaj despre specificul meseriei). De asemenea, în perechi, elevii pot cere permisiunea de a intervieva persoane semnificative pentru diverse meserii/profesii din cadrul şcolii (învăţător, secretară). Amintiţi-le că trebuie să *mulţumească pentru timpul acordat* celor intervievaţi.

După realizarea listelor de întrebări, individual sau în perechi, elevii pot realiza o prezentare a unei meserii specifice – ex. *informatician, tipograf, cizmar, grădinar*, identificând elementele caracteristice meseriei (se pun la dispoziţia elevilor imagini cu activităţi specifice diferitelor meserii, unelte, uniforme, echipamente ş.a.)

În final, întrebaţi elevii ce au învăţat din această experienţă, accentuând importanţa culegerii informaţiilor despre factorii care stau la baza alegerii unei meserii.

Discuţii:

- Ce aspecte legate de muncă îi plăceau persoanei pe care aţi asistat-o?
- Care este un lucru legat de muncă despre care încă doriţi să aflaţi informaţii?
- Cum veţi folosi ceea ce aţi aflat în propria viaţă?

Evaluare:

1. Elevii pot realiza un *poster* care să cuprindă, în ordine alfabetică, meserii/ profesii de interes pentru elevii clasei, lăsând posibilitatea ca acest poster să poată fi completat periodic.

Ex: **A** - astronaut, arhitect, asistent...

B - bucătar, brutar, bancher...

C - croitor, cizmar, constructor...

2. Elevii pot, de asemenea, realiza o compunere despre meseria preferată cu titlul „O zi din viaţa..."

Consiliere şi orientare – pentru profesori diriginţi şi învăţători

Coordonatori volum, prefaţă:
Prof. Daniela Sălăgean, prof. Steliana Eliade, psih. Marin Plosca

Coordonator nivel primar: psiholog Marin Plosca
Coordonator nivel gimnazial: psiholog Ruxandra Vasilescu
Coordonator nivel liceal: psiholog Veronica Bogorin

Colecţia Magister, 26 – coordonator prof. Mariana Dragomir
Coperta & Design – Eudor Manu

© Editura Eurodidact – Cluj-Napoca, 2007: responsabilitatea pentru conţinutul acestei lucrări, părţi scrise şi grafice revine exclusiv autorilor.

Autori (alfabetic):

Psihopedagog Ciprian Abrudan
Psiholog Veronica Bogorin
Sociolog Gabriela Căian
Psiholog Carolina Căpitan
Psiholog Nicoleta Creţ
Psiholog Timea Donea
Pedagog Corina Furdui
Psiholog Rodica Gavra
Pedagog Loredana Goarţă
Psiholog Laura Ionescu
Psihopedagog Monica Laslău
Psiholog Diana Lup
Pedagog Aura Man
Psiholog Eleonora Marcov
Psiholog Ana Maria Moldovan
Psiholog Ioana Maria Pascaru
Pedagog Dana Paşcu
Psiholog Andreea Peca
Psiholog Marin Plosca
Psiholog Ramona Răducan
Psiholog Oana Sârghi
Psiholog Loredana Smoliac
Psiholog Diana Şaitiş
Psiholog Patricia Tegla
Psiholog Magdalena Tofan
Psiholog Ruxandra Vasilescu
Psiholog Anca Vass

ISBN(10) 973-7709-65-9; ISBN(13) 978-973-7709-65-3

Editura Eurodidact, Cluj-Napoca,
Piaţa Karl Liebknecht nr. 2, Tel.0264/434650 Fax 0264/455.650

Cartea prin poştă: Editura Eurodidact, Cluj-Napoca, OP 1, CP 109
0744/849.868, e-mail: eurodidact@yahoo.com

Decizia mea

Clasa: a II-a
Modul V: Calitatea stilului de viață
Tema: Decizia. Consecințele luării unei decizii
Durata: 50 minute
Obiectiv general: Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate
Obiectiv specific: Să dea exemple de consecințe ale unei decizii sau comportament
Desfășurare – Metode/Strategii:

- Elevii sunt aşezați în semicerc (în funcție de spațiu). În mijlocul lor, pe o bancă, se află aşezată „Trăistuța cu poveşti", în care sunt puse cartonaşe cu povestioare cărora le lipseşte finalul. Fiecare grupă va avea câte un reprezentant care va extrage câte un cartonaş şi va citi (cu ajutorul învățătoarei) întâmplarea descrisă. Vor primi sarcina de a continua povestea, de a spune ce trebuie să facă personajul (ce decizie trebuie să ia) propunând diferite variante şi să contureze finalul povestirii, pornind de la variantele propuse. Se insistă, pentru fiecare variantă, consecințele pozitive şi negative ale comportamentului personajului. Elevii lucrează, în această etapă a activității, pe grupe. La finalul exercițiului, se discută variantele găsite cu întreaga clasă şi se conturează, pentru fiecare variantă, finalul povestirii, accentuându-se consecințele pe care le are fiecare decizie în parte.
- Fiecare elev va primi câte o fişă în care sunt prezentate două întâmplări, elevii completând consecințele posibile ale faptelor respective pentru fiecare situație în parte. Aceasta activitate se realizează individual, la finalul ei, învățătoarea discutând cu elevii fiecare situație şi răspunsurile date de ei.
- În această etapă, învățătoarea prezintă elevilor un poster. Acesta este împărțit în două coloane: prima cuprinde imagini în care sunt ilustrate diferite întâmplări, a două coloană este necompletată. Învățătoarea, împreună cu elevii vor discuta fiecare imagine din prima coloană, lipind în a doua coloană o bulină roşie sau neagră, în funcție de consecințele pozitive sau negative ale faptelor ilustrate; în discuție se va insista pe relația decizie – comportament – consecințe.
- în limita timpului disponibil, se pot discuta întâmplări din poveşti cunoscute de copii (Scufița Roşie, Capra cu trei iezi, Fata babei şi fata moşneagului) insistându-se pe consecințele faptelor personajelor. Apoi li se cere elevilor să modifice în poveste comportamentul personajului observându-se modul în care se modifică şi consecințele. „Dacă Scufița Roşie ar fi hotărât să nu se abată din drum, ce s-ar fi întâmplat? Dar dacă nu ar fi vorbit cu lupul şi ar fi ascultat de sfatul mamei ei? etc."

Resurse: cartonaşe, fişe

Evaluare: se realizează pe parcursul lecției prin observarea comportamentului şi prin răspunsurile date de elevi direct sau prin răspunsurile din fişă.

Vreau să fiu sănătos!

Clasa: a II-a
Modulul V: Calitatea stilului de viață
Tema: Comportamente sănătoase şi comportamente de risc
Durata: 50 minute
Obiective generale: - dezvoltarea abilităților de management al unui stil de viață sănătos
- orientarea spre o viață de calitate, în prezent şi în viitor
Obiective specifice: - să-şi formeze un stil de viață sănătos
- să identifice comportamentele protectoare ale sănătății
- să conştientizeze efectele negative ale comportamentelor de risc

Desfăşurare – Metode / Strategie:

- Spuneți elevilor că în această oră veți discuta câteva aspecte legate de calitatea vieții.
- Scrieți pe tablă cuvântul *SĂNĂTATE* şi cereți elevilor să deseneze pe o foaie de hârtie ce înseamnă pentru ei acest cuvânt; după ce au terminat de desenat rugați-i să-şi prezinte pe rând desenele în fața colegilor şi să le explice.
- Împărțiți elevii în grupuri de câte 5-6, oferiți-le fişele de lucru rugându-i să dea câteva exemple de comportamente sănătoase şi comportamente de risc (nesănătoase).
- După completarea fişei de lucru de către elevi, cereți fiecărui grup să prezinte răspunsurile date şi discutați-le împreună cu clasa.
- Notați pe tablă pe două coloane comportamentele sănătoase şi comportamentele de risc identificate de elevi.
- Discutați cu elevii despre rolul pozitiv al comportamentelor sănătoase, precum şi despre efectele negative ale comportamentelor de risc.
- Găsiți împreună cu elevii soluții care să conducă la renunțarea la comportamentele de risc.

RESURSE: fişa de lucru: „Comportamente sănătoase / Comportamente de risc"

EVALUARE: Solicitați elevilor să asocieze câte o față tristă sau zâmbitoare, după cum consideră, în dreptul comportamentelor sănătoase şi a celor de risc.

FIŞA DE LUCRU

Comportamente sănătoase:	**Comportamente de risc:**

- în limita timpului disponibil, se pot discuta întâmplări din poveşti cunoscute de copii (Scufiţa Roşie, Capra cu trei iezi, Fata babei şi fata moşneagului) insistându-se pe consecinţele faptelor personajelor. Apoi li se cere elevilor să modifice în poveste comportamentul personajului observându-se modul în care se modifică şi consecinţele. „Dacă Scufiţa Roşie ar fi hotărât să nu se abată din drum, ce s-ar fi întâmplat? Dar dacă nu ar fi vorbit cu lupul şi ar fi ascultat de sfatul mamei ei? etc."

Resurse: cartonaşe, fişe

Evaluare: se realizează pe parcursul lecţiei prin observarea comportamentului elevilor şi prin răspunsurile date de aceştia, de asemenea şi prin răspunsurile din fişă completate de elevi.

Ce gândesc, ce simt, cum mă comport?

Clasa: a III-a
Modulul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Tema: Caracteristicile vârstei copilăriei
Durata: 50 minute
Obiectiv general: Să identifice schimbările/transformările specifice vârstei lor.
Obiective specifice:

- să identifice caracteristicile specifice vârstei lor;
- să prezinte caracteristicile vârstei copilăriei;
- să descopere avantajele / beneficiile fiecărei perioade de dezvoltare.

Desfăşurare - metode/strategie:

- Activitatea începe cu o discuţie colectivă despre prima zi de şcoală, în clasa a I-a, cum a fost pentru ei, ce îşi amintesc, cu cine au venit la şcoală, cum erau ei etc.
- Se explică următorul exerciţiu: fiecare elev va arunca un balon unui coleg despre care poate să spună o constatare referitoare la schimbarea / transformarea sa din ultimii ani (de ex.: faţă de anul trecut, Victor a crescut în înălţime; Ana ştie să vină singură la şcoală etc.). Elevii continuă acest joc până când fiecare primeşte cel puţin o dată balonul, adică până când fiecare aude despre sine cel puţin o constatare despre cum s-a schimbat.
- În continuare elevii vor fi grupaţi în perechi. Ei vor împărtăşi unul celuilalt informaţii / întâmplări despre schimbările pe care le resimt în viaţa lor. Fiecare elev va avea la dispoziţie pentru acest exerciţiu 5 minute, în total – 10 minute de pereche.
- Fiecare elev va concepe o listă proprie cu titlul „Creşterea, schimbarea, dezvoltarea mea!". Pe această listă elevii vor scrie acele schimbări pe care le-au identificat singuri sau cu ajutorul altor persoane (părinţi, colegi, învăţător etc.) Timp de lucru: 10 minute.
- Învăţătoarea va solicita elevilor să prezinte fişele. Câţiva voluntari vor prezenta clasei listele realizate de ei. Ulterior, se va purta o discuţie frontală cu toţi elevii, identificând acele schimbări specifice majorităţii elevilor, pornind de la particular / concret şi ajungând la general.
- În acest moment al activităţii, cadrul didactic va prezenta elevilor câteva informaţii despre specificul vârstei lor, al dezvoltării şi schimbărilor prin care trec ei în această perioadă (schimbări fizice şi psihice). Se discută modul în care fiecare resimte / reacţionează la aceste schimbări: cum îi ajută, în ce situaţii, care sunt avantajele, pe ce se pot baza, care sunt resursele personale?

- În urma informațiilor primite de la învățător, elevii revăd lista personală completând-o, dacă este cazul.

Resurse: foi tip A4; balon colorat; informațiile pregătite de cadrul didactic despre caracteristicile vârstei copilăriei.

Evaluare: - Se urmăreşte ca fiecare elev:
- Să identifice caracteristici personale;
- Să comunice informații despre sine;
- Să identifice schimbările proprii persoanei lui;
- Să realizeze lista: „Creşterea, schimbarea, dezvoltarea mea!"

Mai mult decât cuvintele...

Clasa: clasa a III-a
Modulul II: Comunicare şi abilităţi sociale
Tema: Comunicare - vorbire, ascultare, comportamente non-verbale
Durata: 50 min
Obiectiv general: conştientizarea importanţei comunicării non-verbale
Obiective specifice: - cunoaşterea formelor de comunicare non-verbală
- identificarea comunicării non-verbale în comportamentele de zi cu zi;
- identificarea consecinţelor unei comunicări defectuoase;

Desfăşurare – metode / strategie:

Înainte de începerea activităţii, în pauză, învăţătorul alege 6 perechi dintre elevii din clasă, fiecare dintre aceştia focalizându-şi atenţia pe una dintre formele comunicării non-verbale (spaţiul personal, contactul vizual, postura corporală, paralimbajul, expresivitatea facială şi gesturile). Învăţătorul explică pe scurt ce înseamnă fiecare dintre acestea.

Ce trebuie să facă aceste 6 perechi? Fiecare pereche va intra, pe rând, în clasă şi vor juca 2 scenete. Elevii din prima pereche vor purta o discuţie stând depărtaţi la un metru unul de celalalt, apoi vor avea o a doua discuţie fiind foarte apropiaţi fizic, îmbrăţişându-se.

Se va discuta pe tema spaţiului personal şi importanţei lui în comunicare.

Elevii din cea de-a doua pereche vor intra în clasă şi vor discuta, însă fără să se privească unul pe celalalt, fără contact vizual; ulterior, în timpul celei de-a doua discuţii, vor păstra contactul vizual. Elevii din clasă vor trebui să răspundă care a fost diferenţa dintre cele două conversaţii, apoi se va discuta pe tema importanţei contactului vizual în comunicare.

La fel vor proceda şi celelalte 4 perechi, iar după fiecare prezentare se vor purta discuţii pe tema importanţei aspectelor ce ţin de comunicarea non-verbală.

Resurse: nu sunt necesare
Evaluare: Se notează şi se recompensează elevii care au participat activ la oră;

Unde, când, cum învăț?

Clasa: a III-a, a IV-a
Modulul III: Managementul informațiilor și învățării
Tema: Învățarea
Durata: 45 minute
Obiective generale: eficientizarea procesului de învățare prin controlul elementelor din mediu și prin planificarea timpului de studiu
Obiective specifice:
- la nivel informativ: să înțeleagă relația dintre mediul de învățare și calitatea învățării
- să știe care sunt momentele propice ale zilei pentru realizarea temelor;
- la nivel formativ: să aplice cunoștințele acumulate și să-și formeze deprinderi de control al mediului de învățare și de automonitorizare a învățării;

Desfășurare – metode / strategie: utilizarea poveștii, a analogiei, a brainstormingului;

Resurse: Planșa comunicare *Camera elevului*, coli de desen, creioane colorate, tablă, cretă colorată;

Evaluare: Timp de o săptămână elevii vor avea sarcina de a respecta programul stabilit și de a controla mediul în care se realizează studiul; monitorizarea se va face cu ajutorul jurnalului din Anexă.

Scenariul

- Elevii vor fi sunt așezați în bănci ca la orice altă oră, iar învățătorul, în fața clasei, îi va informa asupra temei pe care o vor discuta;
- Învățătorul va întreba elevii: „Câți dintre voi își fac temele zilnic? De ce aveți nevoie să vă faceți temele repede și corect?"; elevii sunt încurajați să-și exprime părerea;
- Învățătorul va prezenta o poveste: *Andrei, dragi copii, este un băiețel de vârsta voastră, care vine destul de des cu temele nefăcute la școală, iar când le face, sunt pline de greșeli. Dar haideți să vedem cum arată o zi obișnuită din viața lui Andrei. Păi, sună clopoțelul. „Gata, s-a mai sfârșit o zi", își spune Andrei și pornește spre casă. Ajuns acasă, se schimbă, mănâncă, apoi se apucă să-și facă temele în sufragerie, cu televizorul deschis, ca să mai poată trage cu ochiul din când în când la desene. Bunica tot intră și iese, sora lui Andrei vorbește la telefon cu prietena ei, tot în sufragerie, și uite că deja a trecut o oră și Andrei nu a scris mai mult de trei rânduri. „Ah, îmi trebuie manualul de citire, își spune Andrei, unde mi-oi fi lăsat ghiozdanul?" se întreabă Andrei și pornește în căutarea manualului. „L-am găsit! Înapoi la treabă!... dar cine mă strigă la poartă? A, e Dragoș, vrea să ieșim la joacă. Ar trebui să-mi fac întâi temele, dar lasă, le fac când mă întorc." își spune Andrei și fuge la joacă. Se întoarce acasă după 3 ore, obosit. Nu mai are chef de lecții. Totuși se apucă de ele, dar desenele îi*

atrag atenția din nou. În cele din urmă, adoarme cu capul pe caiet. Visează că își scrie temele, dar realitatea este că mâine, din nou, Andrei va merge la școală cu temele nefăcute.

- Urmează discuții pe tema poveștii. Învățătoarea îi întreabă pe elevi care sunt motivele pentru care Andrei nu reușește să-și facă temele, iar atunci când le face, sunt pline de greșeli. Pe măsură ce elevii identifică motive, învățătorul le notează pe jumătate de tablă.
- Învățătorul le spune elevilor că vor trebui să găsească împreună soluții pentru a-l ajuta pe Andrei. Pe măsură ce acestea sunt identificate, vor fi filtrate pe baza eficienței garantate și vor fi notate pe jumătatea de tablă rămasă liberă. Elevii le vor nota și ei în caiete.
- Schița informațiilor prezentate este următoarea:
  - Andrei ar trebui să-și facă temele doar în camera sa, la birou, stând pe scaun, în liniște, fără televizor, calculator sau radio / casetofon deschis.
  - Înainte de se așeza la birou, ar trebui să-și aranjeze pe birou toate cele necesare scrierii temelor: caietul de clasă și cel de casă, cartea, penarul, călimara cu cerneală.
  - Și-ar putea pune pe ușa de la cameră o plăcuță pe care să scrie: Nu mă deranjați! Îmi fac temele!
  - Cel mai bine ar fi dacă și-ar face temele după ce a dormit o oră *de amiază* și înainte de a ieși la joacă.
  - De asemenea, ar fi bine dacă ar învăța în fiecare zi între aceleași ore, astfel întreaga familie ar ști că Andrei are nevoie de liniște între acele ore.
  - Andrei trebuie să învețe să-și impună regula: „Nu ies la joacă până nu termin lecțiile"
  - Ar fi bine dacă și-ar nota în fiecare zi cât timp a petrecut învățând, astfel o să se convingă singur că, aplicând un program de studiu, își va putea face temele mai repede și mai bine și va avea și timp suficient pentru joacă.
- La finalul lecției, învățătorul le propune elevilor să aplice și ei, pentru o săptămână, recomandările pe care i le-au dat lui Andrei.

Anexă

Întrebare	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri
Unde mi-am făcut temele					
Calculatorul și televizorul erau închise?					
Aveam aranjate pe birou cele necesare studiului?					
Am pus plăcuța cu „Nu mă deranjați" pe ușă?					
Între ce ore mi-am făcut temele?					
Am ieșit la joacă înainte de a termina lecțiile?					

Unde găsesc răspunsul?

Clasa: a III-a, a IV-a
Modulul: Managementul informaţiilor şi învăţării
Tema: Informare şi informaţii
Activitatea: ***„Unde găsim răspunsul?"***
Durata: 50 de minute
Obiective generale: Să identifice cât mai multe surse posibile de informaţii necesare pentru realizarea unei sarcini.
Obiective specifice: - Să identifice surse suplimentare de informaţii pentru întrebările curente (altele decât părinţii sau prietenii).

- Să identifice surse de informaţii utile pentru alegerile legate de traseul şcolar şi profesional.

Desfăşurare – metode / strategie:

Elevii sunt împărţiţi în grupe de câte patru. Fiecare grupă primeşte mai multe cartoane pe care sunt scrise cu litere de tipar diferite surse posibile de informaţii. Exemple de surse de informaţii: *mama, tata, un prieten, învăţătoarea, o carte de la bibliotecă, televizorul, o revistă, calculatorul, un ziar etc.* Exemplele pot fi formulate în termenii acţiunilor pe care le desfăşoară elevul. De exemplu, „o întreb pe mama", „împrumut o carte de la bibliotecă" etc.

După ce toate cartoanele au fost distribuite, învăţătoarea începe să pună întrebările, referindu-se la cât mai multe situaţii care pot fi întâlnite în viaţa elevilor. Este important ca întrebările să facă referire atât la căutarea unor informaţii specifice, legate de anumite domenii, cât şi la informaţii relevante pentru luarea unor decizii (mai mult sau mai puţin complexe) de către elev. Exemple:

- *„Dacă vreau să ştiu cât de gros să mă îmbrac dimineaţa, pe cine întreb?"*
- *„Dacă vreau să ştiu ce este o eclipsă de soare, pe cine întreb?*
- *„Dacă vreau să ştiu ce a mai făcut cântăreţul meu preferat, unde caut?"*
- *„Dacă vreau să ştiu ce profesie să îmi aleg, pe cine întreb?*

Sarcina elevilor este ca, la fiecare întrebare a învăţătoarei, să ridice cartonaşul cu sursa de informaţie pe care o consideră cea mai relevantă pentru întrebarea respectivă. Plecând de la răspunsurile oferite de elevi, este discutată, în întreaga clasă importanţa surselor alese, se caută şi alte surse, în afara celor amintite pe cartonaşe. De asemenea, este un prilej bun pentru sublinierea importanţei responsabilităţii personale pentru alegerile făcute, despre posibilitatea de a privi propria persoană ca sursă de informaţii – ce înseamnă să „mă întreb pe mine"? Se insistă mai mult în discutarea deciziilor mai complexe (cum este cea legată de profesia aleasă), accentuându-se ideea necesităţii luării în considerare a unor surse multiple de informaţie.

Resurse: Cartoanele pe care sunt scrise sursele de informaţii posibile.

Ce ştiu să fac cel mai bine?

Clasa: a III-a, a IV-a
Modulul: Planificarea carierei
Tema: *Planificarea carierei – portofoliul carierei*
Durata: 50 minute
Obiective generale: Dobândirea abilităţilor de explorare şi planificare a carierei
Obiective specifice: - identificarea preferinţelor şi abilităţilor elevilor pentru diverse activităţi şcolare şi extraşcolare;
- realizarea unui portofoliu personal care să ilustreze interesele elevului, identificate prin analiza implicării în diferite activităţi.

Materiale: fişa de lucru *Ce ştiu să fac cel mai bine?*, hârtie / markere şi creion;
Desfăşurarea activităţii:

1) Distribuiţi fişa de lucru „Ce ştiu să fac cel mai bine?" şi explicaţi-le că prin intermediul acesteia vor reflecta şi vor identifica abilităţile (priceperile) personale, precum şi priceperile care pot fi îmbunătăţite.
2) Solicitaţi elevii să se gândească la activităţile lor preferate şi să selecteze dintre ele pe acelea pe care le realizează cel mai bine. Notaţi câteva exemple pe tablă. Discutaţi cu elevii despre importanţa identificării priceperilor care ne ajută la realizarea activităţilor preferate, precum şi a celor care necesită a fi dezvoltate.
   Exemplu:
   - Activităţi preferate: *să citesc;*
   - Priceperile care mă ajută să realizez aceste activităţi: *cunosc literele, semnele de punctuaţie, regulile gramaticale etc.;*
   - Priceperile care m-ar ajuta să realizez şi mai bine aceste activităţi: *să pun întrebări asupra textului, să explic cuvintele necunoscute etc.*
3) Cereţi elevilor să completeze tabelul; acordaţi-le aproximativ 15 minute pentru a evalua frecvenţa de desfăşurare a fiecărei activităţi (vor marca cu X căsuţa care li se potriveşte). Acordaţi ajutor elevilor pe parcursul activităţii.
4) Rezultatele autoevaluărilor pot fi discutate în grupuri mici în vederea extragerii asemănărilor şi deosebirilor. Elevii vor fi apreciaţi pentru punctele lor tari şi încurajaţi să-şi formuleze obiective de dezvoltare a altor abilităţi pentru a creşte performanţa în activităţile preferate.

Discuţii:

- Cât de dificilă a fost evaluarea propriilor caracteristici?
- De ce este importantă identificarea activităţilor preferate şi a priceperilor noastre?

DANIELA SĂLĂGEAN
STELIANA ELIADE
MARIN PLOSCA
VERONICA BOGORIN
RUXANDRA VASILESCU

CONSILIERE ŞI ORIENTARE PENTRU PROFESORI DIRIGINŢI ŞI ÎNVĂŢĂTORI

AUXILIAR DIDACTIC DESTINAT CICLURILOR PRIMAR, GIMNAZIAL ŞI LICEAL

Editura Eurodidact
Cluj-Napoca, 2007

- Cum îi va ajuta în viitor cunoaşterea propriilor abilităţi? Planurile elevilor legate de necesitatea dezvoltării caracteristicilor personale care asigură succesul profesional.

Evaluare:

- Elevii pot realiza planuri de acţiune care să cuprindă obiective de îmbunătăţire a aspectelor personale mai puţin dezvoltate (acesta poate lua forma unui angajament *Promit că mă voi strădui să îmbunătăţesc...*, semnat de elev şi învăţător). Planul poate fi consultat periodic pentru evidenţierea şi recompensarea progresului.
- Autoevaluările elevilor pot fi utilizate în cadrul altei activităţi menite să identifice diverse meserii în care elevii să îşi valorifice preferinţele şi abilităţile.
- Elevii pot formula un motto care să surprindă scopul activităţii: ex. *Construieşte pe punctele tale tari şi dezvoltă punctele slabe!*

Nume: **Data**

AUTOEVALUARE. Marchează cu X căsuța care ți se potrivește:

Abilități (priceperi) școlare	Întotdeauna/ Zilnic	Adeseori	Câteodată	Niciodată
Pot asculta cu atenție.				
Mă pot concentra.				
Pot lucra independent.				
Am o atitudine pozitivă față de învățare.				
Sunt capabil(ă) să învăț din propriile greșeli.				
Îmi fac temele cu atenție.				
Îmi termin treaba.				
Sunt fericit(ă) să încerc lucruri noi.				
Munca în echipă				
Cooperez cu ceilalți.				
Contribui la munca grupului.				
Sunt un bun membru al echipei.				
Comportament				
Sunt politicos.				
Sunt atent.				
Sunt sensibil.				
Sunt de ajutor celorlalți.				
Trăsături personale				
Pot să mă gândesc la experiențele mele.				
Sunt organizat(ă).				
Iau hotărâri sănătoase.				
Fac exerciții fizice.				
Sunt cinstit.				
Sunt responsabil.				
Relații între persoane				
Respect diferențele între oameni.				
Sunt mulțumit când întâlnesc oameni noi.				
Sunt un bun prieten.				
Sunt preocupat(ă) de ceilalți.				
Mediul înconjurător/Societatea				
Am grijă de lucrurile celorlalți.				
Am grijă de lucrurile din școală.				
Sunt un elev(ă) bun(ă).				
Mă interesează mediul înconjurător.				

Sunt în special mândru(ă) de _____

Aș dori să îmbunătățesc _____

Semnătura: _____ Semnătura învățător _____ Clasa ____ Școala ____

Etapele luării unei decizii

Clasa: a III-a
Modul V: Calitatea stilului de viață
Tema: Etapele luării unei decizii
Durata: 50 minute
Obiectiv general:

- Exersarea abilităților de management ale unui stil de viață de calitate

Obiectiv specific:

- Să exemplifice, cu ajutorul unor situații date, etapele luării deciziei
- Să dea exemple de consecințe ale unei anumite decizii sau comportament

Desfășurare – Metode / Strategii:

- Elevii sunt așezați în semicerc. Învățătoarea le prezintă o scurtă întâmplare

„Într-o dimineață, când Alin a venit la școală s-a petrecut ceva. Un grup de elevi, de cum au trecut strada, au și început să arunce cu bulgări de zăpadă din zăpada aceea plină de apă, care face bulgări tari și grei ca pietrele. Pe trotuare trecea multă lume.

Un domn striga:

- Încetați strengarilor! Și în aceeași clipă, de pe partea cealaltă a străzii se auzi un țipăt ascuțit. Era un copil care fusese lovit de un bulgăre la un ochi. Toți copiii au luat-o la fugă, care încotro, cât ai clipi, iute ca săgețile. Alin se afla în fața librăriei, unde intrase tatăl lui, când i-a văzut venind în goana mare pe câțiva dintre colegii lui care s-au amestecat printre ceilalți copii și s-au prefăcut că privesc vitrinele. În jurul copilului lovit se adunase o mulțime de oameni și un polițist și alte persoane alergau încoace și încolo amenințând și întrebând

- Cine e? Cine a fost? Tu ești? Spuneți cine a fost? Și se uitau la mâinile copiilor, să vadă dacă le aveau sau nu ude de zăpadă. Lângă Alin apăruse colegul lui de clasă, care era alb ca varul, și tremura tot. Atunci Alin îi șoptise:

- Du-te și te prezintă. Ar fi o lașitate să lași să fie pedepsit un altul."

Învățătoarea concepe și distribuie o fișă în care sunt prezentate, sub formă de întrebări, etapele luării deciziei. Pe baza acestui model se discută decizia pe care trebuie să o ia cele două personaje în situația dată, insistându-se pe fiecare etapă.

- În continuare, se distribuie elevilor o altă fișă, pe care trebuie să o completeze pornind de la o situație dată, asemănătoare celei prezentate anterior:

Mircea și Alexandru sunt elevi în clasa a IV-a. Sunt prieteni foarte buni încă de la grădiniță și elevi foarte conștiincioși. De o perioadă de timp, Mircea a observat că Alexandru este din ce în ce mai retras, îl evită, nu mai învață și se comportă foarte agresiv cu cei din jur. A încercat să vorbească cu el, dar de fiecare dată Mircea îi spunea că nu are nici o problemă și că nu are nevoie de ajutorul nimănui. Din

discuțiile colegilor, Mircea a aflat că Alexandru își petrece foarte mult timp cu un grup de elevi mai mari, care frecventează sălile de joc de noroc, se comportă urât cu cei din jur și fug de la ore.

▪ În partea finală a activității se prezintă 4 situații specifice mediului școlar, elevii având instrucțiunea de a propune câte o soluție în fiecare situație prezentată, respectând pașii luării deciziei.

Resurse: fișe

Evaluare: se realizează pe parcursul lecției prin observarea comportamentului elevilor și prin răspunsurile date de aceștia, dar și prin răspunsurile din fișele completate de elevi.

Conflictele

Clasa: a III-a
Modul V: Calitatea stilului de viață
Tema: Rezolvarea problemelor. Alternative ale rezolvării de probleme
Scop: Identificarea situațiilor conflictuale şi exersarea modalităților de soluționare a conflictelor.
Obiective:

- **La nivel informativ:**
  - să definească termenul de „conflict", găsind cât mai multe cuvinte asociate cu acesta;
- **La nivel formativ:**
  - să identifice o situație conflictuală
  - să recunoască strategii de soluționare a conflictelor
  - să discute şi să analizeze eficiența modalităților de rezolvare a conflictelor

Metode: metoda exemplului personal, brainstorming-ul, problematizarea, comparația, dezbaterea, analiza.
Mijloace/Resurse: Tablă / flipchart şi cretă / marker şi 3 fişe (fiecare prezentând o anumită situație).

Scenariul

1. Profesorul va scrie cuvântul „conflict" pe tablă şi le va cere copiilor să se gândească la definiția acestui cuvânt. Profesorul se va asigura că elevii sunt familiarizați cu termenul de conflict (un dezacord / o neînțelegere între două sau mai multe persoane).
2. Li se va cere copiilor să enumere cât mai multe cuvinte care le vin în minte când aud cuvântul „conflict". Aceste cuvinte se scriu pe tablă.
3. Copiii vor împărți apoi aceste cuvinte în două categorii: cuvinte pozitive şi cuvinte negative, realizând două coloane pe tablă.
4. Se inițiază apoi o discuție de grup, pe baza întrebărilor:
   - ✓ De ce cred că sunt mai multe cuvinte negative decât pozitive?
   - ✓ Li se cere să se gândească la un conflict pe care l-au avut. Cum a fost acel conflict: pozitiv sau negativ?
   - ✓ Elevii trebuie să se gândească dacă au luat parte la vreun conflict care a avut consecințe pozitive şi, în care, toți cei implicați au avut doar de câştigat.

Situații concrete și întrebări de conținut:

Se dau spre exemplu următoarele situații pentru a exersa soluționarea de conflicte. Copiii sunt împărțiți în 3 grupe.

A. Ioana este etichetată și poreclită în mai multe feluri de către colegii ei. Ea nu se simte confortabil în această situație și, în cele din urmă, refuză să mai meargă la școală. Ce-ar putea face Ioana pentru a putea controla această situație?

B. Bogdan și sora lui se ceartă întotdeauna când vor să se joace la calculator. Bogdan simte că sora lui îl nedreptățește și este foarte nervos. Ce i-ați sugera să facă?

C. Tudor și Rareș joacă în aceeași echipă de baschet și amândoi vor să fie căpitani de echipă la următorul meci. Sfârșesc prin a striga unul la celălalt. Ce-ar putea face ei pentru a rezolva acest conflict?

Concluzie:

Se discută în grup cazurile și se subliniază faptul că există mai multe tipuri de conflicte și că trebuie să cunoaștem cât mai bine situația și să încercăm să găsim o soluție cât mai potrivită pentru toți cei implicați în conflict.

Trec într-a cincia!

Clasa: a IV-a
Modulul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Tema: Pregătirea pentru schimbare şi pentru clasa a V-a
Durata: 50 minute
Obiective generale: Să pregătească elevii pentru trecerea în ciclul gimnazial de studiu
Obiective specifice: - să enumere diferenţele dintre nivelul primar şi cel gimnazial;
- să ofere informaţii despre modalitatea de desfăşurarea a procesului instructiv-educativ în clasa a V-a;
- să identifice asemănările şi deosebirile între activitatea elevilor în clasa a IV-a şi cea din clasa a V-a;
- să dezvolte o concepţie realistă despre activitatea în clasa a V-a

Desfăşurare – metode / strategie:

- Elevii sunt grupaţi câte doi. Unul din ei fiind nr. 1 şi celălalt – nr. 2. Elevul cu nr. 1 trebuie să noteze pe o foaie A4 asemănările care crede el că sunt între modul de studiu în clasa a IV-a şi cel din clasa a V-a. Elevul cu nr. 2 va nota toate deosebirile între modul de studiu în clasa a IV-a şi cel din clasa a V-a. Timp de lucru – 10 minute.
- În continuare elevii vor face schimb de foi (nr. 1 şi nr. 2), fiecare va citi ce a scris perechea sa, având posibilitatea de a completa cu informaţii noi.
- Se face din nou schimb de fişe şi se citesc completările, discutând asemănările şi deosebirile. Fiecare pereche va alege câte 3 asemănări şi deosebiri mai importante pentru a fi prezentate în faţa colegilor. Asemănările şi deosebirile selectate de fiecare pereche în parte sunt notate pe bileţele distincte.
- Pe tablă învăţătorul are pregătite 2 coli de hârtie albă (ex. 100 x 100 cm). Pe una din foi este scris cu litere mari: ASEMĂNĂRI, iar pe cealaltă – DEOSEBIRI. Elevii cu nr. 1 vor lipi bileţelele cu asemănări pe foaia albă unde este scris: ASEMĂNĂRI, iar elevii cu nr. 2 vor lipi bileţelele pe foaia cu DEOSEBIRI. Astfel pe tablă vor fi, pe de o parte – cele mai importante asemănări (din punctul de vedere al elevilor) între modul de studiu din clasa a IV-a şi cel din clasa a V-a şi – pe de altă parte, cele mai importante deosebiri între cei doi ani de studiu.
- Toate asemănările şi deosebirile vor fi citite şi discutate de către învăţător, care va avea posibilitatea să explice câteva dintre miturile legate de această schimbare. Învăţătorul poate să aibă pregătite câteva „mituri" despre clasa a V-a sau poate să solicite elevilor să împărtăşească gândurile/aşteptările lor.
- În încheiere învăţătorul va ajuta elevii să-şi identifice resursele/experienţa personală pe care se pot baza pentru a face faţă cu succes schimbărilor ce urmează odată cu trecerea în clasa a V-a.

Resurse: foi tip A4, bileţele, lipici, 2 coli de hârtie albă (100 x 100 cm)
Evaluare: Crearea panoului: ASEMĂNĂRI şi DEOSEBIRI între clasele a IV-a şi a V-a.

Dificultățile şi depăşirea lor

Clasa: a IV-a
Modul II: Comunicare şi abilități sociale
Tema: Abilități sociale (cooperare, cum să-ți faci prieteni, relaționare în grup)
Scop: Conştientizarea importanței grupului din care faci parte în rezolvarea conflictelor
Obiective: - Să identifice situații conflictuale la nivelul grupului
- Să propună strategii de rezolvare a conflictelor
- Să înțeleagă importanța interacțiunii între membrii grupului

Metode: brainstorming-ul, conversația, expunerea, lectura, jocul de rol
Resurse: 3 fişe care să prezinte situații conflictuale, coli de flipchart, markere
Scenariul: Ați avut vreodată conflicte cu o altă persoană, sau chiar cu mai multe? Dar în desenele animate la care voi vă uitați, există neînțelegeri între protagoniști?

Elevii vor da exemple din viața reală sau din filme; se va insista pe faptul că fiecare conflict are la final o rezolvare, şi că uneori acea rezolvare nu este cel mai potrivit mod de a soluționa conflictul.

Se împart elevii în 3 grupe, fiecare grupă primind o fişă cu prezentarea unei situații conflictuale, o coală de flipchart şi markere:

➢ La o competiție şcolară, reprezinți şcoala alături de câțiva colegi. Echipa ta ajunge în finală şi tu eşti desemnat să reprezinți echipa. În urma întrecerii, tu pierzi şi echipa se situează pe locul II. Care va fi atitudinea membrilor echipei?

➢ Mai sunt 3 săptămâni înainte de Crăciun, toți elevii aşteaptă cu nerăbdare serbarea. Învățătoarea îi anunță pe elevi ca vor avea un coleg nou. Toți îşi dau seama că cel nou venit nu are un rol pentru serbare, deoarece ei au început repetițiile acum o lună şi rolurile au fost deja distribuite. Ce pot face să îl ajute pe colegul nou venit?

➢ Cinci elevi din clasa ta joaca fotbal pe terenul de sport. Mingea loveşte geamul unei clădiri care se sparge. Colegii tăi, speriați, fug de la locul faptei, dar tu, împreună cu un alt coleg ați fost martori la incident. Nimeni nu vrea să recunoască fapta, iar învățătoarea amenință că va pedepsi întreaga clasă dacă nu se descoperă vinovatul. Care este responsabilitatea voastră?

Elevilor li se cere să discute situația conflictuală în grup şi să propună modalități de rezolvare a conflictului. Pe foile primite, ei vor nota soluțiile propuse, sau planul de rezolvare gândit de grup.

Fiecare grup îşi va desemna un reprezentant care să prezinte în fața clasei rezultatele. Dacă timpul permite, se poate realiza un joc de rol pentru una din situațiile prezentate pe fişe.
Concluzii: - Este important să identifici situațiile conflictuale în interiorul grupului şi să găseşti modalitățile corespunzătoare de soluționare

- Fiecare membru al grupului poate participa la rezolvarea unui conflict, în măsura în care este implicat.
- Adesea, ajutorul dat de grup este esențial în rezolvarea conflictelor!

Metoda LOCI

Clasa: a IV-a
Modulul III: Managementul informațiilor și învățării
Tema: Învățarea. Metode eficiente
Durata: 45 minute
Obiective generale: eficientizarea memorării elementelor unei clasificări;
Obiective specifice: la nivel informativ – să învețe o strategie specifică de îmbunătățire a performanței mnezice, iar la nivel formativ – să învețe să aplice creativ această tehnică, să o individualizeze în funcție de tipul sarcinii de memorat și de stilul de învățare individual;
Desfășurare – metode / strategie: utilizarea poveștii, a analogiei, a brainstormingului, utilizarea preponderentă a conținutului concret și vizual;
Resurse: Albă ca Zăpada și cei 7 Pitici: Mutulică, Sfiosul, Lăudărosul, Morocănosul, Somnorilă, Bucurilă – decupați din carton, coli de desen, creioane colorate, tablă și cretă colorată;
Evaluare: se va realiza printr-o sarcină de reactualizare mnezică a numelor celor 7 pitici, realizată în grup (sarcina este descrisă mai jos, în cadrul scenariului);
Scenariul

- Elevii se vor așeza pe scaune, în cerc, în jurul învățătorului, care le adresează următoarea întrebare: „Copii, voi știți povestea Albă ca Zăpada? Dacă da, spuneți cum credeți voi că a reușit Albă ca Zăpada să rețină încă din prima zi numele celor 7 pitici?"
- Elevii sunt încurajați de către învățător să ofere cât mai multe soluții la problema propusă, fără să se gândească prea mult. Se notează pe tablă strategiile propuse, se analizează fiecare, evidențiindu-se punctele tari și slabe. Se păstrează pe tablă strategiile considerate viabile, restul se șterg.
- Învățătorul îi întreabă pe copii: „Vreți să știți ce metodă a folosit Albă ca Zăpada pentru a reține numele celor 7 pitici? Ei, bine, una din sarcinile pe care Piticii i le-au dat lui Albă ca Zăpada încă din prima zi, a fost să aducă apă de la izvor. De la casa piticilor până la izvor să fi tot fost vreo 10 minute de mers. Dar lui Albă ca Zăpada drumul nu i se părea lung, pentru că, fiind o fire prietenoasă, și-a făcut prieteni la fiecare pas. Din prima zi, de cum ieși din casă, în stânga cărării, dădu peste o floare, un clopoțel care de rușine, nici nu ridică privirea din pământ. Hmm, îi spune Albă ca Zăpada, îmi amintești de unul dintre pitici, a, da, de **Sfiosul**, și el se rușinează ca și tine când e în preajma mea. Își continuă drumul, și peste câțiva pași dădu peste o buturugă pe care o salută politicos, dar care îi întoarse spatele mormăind ceva de neînțeles. Vai, buturuga asta îmi aduce aminte de unul dintre pitici, a, da, de **Morocănosul** și el se poartă asemenea. Apoi mai merse puțin și dădu peste o salcie. O întrebă politicos, de sănătate, dar salcia rămase neclintită. Albă ca Zăpada se gândi

atunci că acea salcie îi seamănă lui **Mutulică** şi nu mai insistă cu vorba, ci porni mai departe. Într-un stejar bătrân zări o bufniţă dormind şi surâse gândindu-se la **Somnorilă.** Ajunse în sfârşit la izvor, într-o poiană şi o cuprinse bucuria căci păsărelele ciripeau vesel în copacii din jur. Râse şi se gândi la **Bucurilă**, cel mai vesel dintre pitici. Apoi, în timp ce îi umplea ulciorul cu apă, izvorul îi spuse: Bucură-te de apa mea, căci este cea mai limpede şi mai răcoroasă din câte există, stinge setea cât ai clipi, iar cel ce o bea nu-i uită gustul niciodată. Albă ca Zăpada mulţumi izvorului pentru apa sa, apoi se gândi că acel izvor i se aseamănă **Lăudărosului**, căci ca şi el, nu mai conteneşte cu laudele la adresa sa. Când să pornească pe drumul de întoarcere, un zgomot îi atrase atenţia. Se apropie de locul cu pricina, şi ce să vezi? într-o scorbură, dormea un bursuc dolofan. Sforăia atât de tare, încât făcea să tremure frunzele de pe crenguţa din faţa nasului său. Pe Albă ca Zăpada o pufni râsul. Se părea că **Sforăilă** avea un concurent de seamă. Se întoarse veselă spre casa piticilor cu ulciorul plin şi îşi salută încă o dată noii prieteni.

- În timp ce povesteşte, învăţătorul desenează pe tablă cărarea şi elementele pe care Albă ca Zăpada le întâlneşte pe cărare, în drumul spre izvor. Elevii desenează şi ei pe colile de desen.
- După expunerea poveştii, învăţătorul îi întreabă pe elevi care a fost metoda pe care Albă ca Zăpada a folosit-o pentru a memora numele celor 7 pitici şi dacă cred că pe ei i-a ajutat să ţină minte numele celor 7 pitici.
- Pentru a afla răspunsul la ultima întrebare, învăţătorul propune să se lucreze pe perechi. Elevii se împart în grupuri de câte 5, mutându-şi scaunele astfel încât să formeze un cerc mai mic cu colegii de grup. Fiecare grup are sarcina ca lucrând împreună, să noteze sub fiecare element desenat pe cărarea spre izvor, numele piticului cu care Albă ca Zăpada a asociat acel element.
- Apoi fiecare grup trebuie să desemneze un reprezentant care va veni în faţa clasei şi va prezenta numele celor 7 Pitici.
- Scaunele se aşază din nou în cerc în jurul învăţătorului şi se trag concluziile activităţii desfăşurate. Învăţătorul va adresa întrebări precum: Credeţi că metoda folosită de Albă ca Zăpada este una bună? Pe voi v-a ajutat să reţineţi numele celor 7 Pitici? Credeţi că aţi putea să o folosiţi şi voi? În ce situaţii? Care este drumul pe care îl parcurgeţi cel mai des? Dacă închideţi ochii, puteţi să parcurgeţi în minte acel drum?
- Elevii sunt încurajaţi ca de fiecare dată când au de memorat o enumerare, să folosească această metodă.
- În final elevii primesc sarcina ca pe drumul spre casă să găsească elemente pe care să le asocieze cu cele 9 planete ale Sistemului Solar: Mercur, Venus, Pământ, Marte, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun, Pluto.

CUPRINS

Prefață – prof. Daniela Sălăgean, prof. Steliana Eliade, psih. Marin Plosca / p. 9

Nivel primar, *coordonator: psiholog Marin Plosca*

Clasa I

Modul I: Autocunoaștere și dezvoltare personală

Cine e ca mine? – *psiholog Loredana Smoliac / p. 11*

Modul II: Comunicare și abilități sociale

Cum m-am simțit când... – *psihopedagog Monica Laslău / p. 12*

Modul III: Managementul informațiilor și învățării

Activități specifice grădiniței și nivelului primar – *psiholog Eleonora Marcov / p. 14*

Modul IV: Planificarea carierei

Îmi aleg o meserie – *psiholog Oana Sârghi / p. 16*

Modul V: Calitatea stilului de viață

Să ne comportăm „sănătos" – *psiholog Ana Maria Moldovan / p. 18*

Clasa a II-a

Modul I : Autocunoaștere și dezvoltare personală

Pașaportul meu – *psiholog Loredana Smoliac / p. 20*

Da sau nu – *psihopedagog Ciprian Abrudan / p. 22*

Modul II : Comunicare și abilități sociale

Cântul prieteniei – *psihopedagog Ciprian Abrudan / p. 24*

Cum îmi controlez emoțiile – *psihopedagog Monica Laslău / p. 25*

Modul III: Managementul informațiilor și învățării

Pachetele cu informații – *psiholog Ioana Maria Pascaru / p. 27*

Modul IV: Planificarea carierei

Spune-mi despre meseria ta! – *psiholog Oana Sârghi / p. 28*

Modul V: Calitatea stilului de viață

Decizia mea – *psiholog Ana Maria Molodovan / p. 30*

Vreau să fiu sănătos – *psiholog Laura Ionescu / p. 31*

Clasa a III-a

Modul I : Autocunoaștere și dezvoltare personală

Ce gândesc, ce simt, cum mă comport? – *psiholog Eleonora Marcov / p. 33*

Modul II : Comunicare și abilități sociale

Mai mult decât cuvintele... – *psiholog Loredana Smoliac / p. 35*

Modul III: Managementul informațiilor și învățării

Unde, când, cum învăț – *psiholog Andreea Peca / p. 36*

Unde găsesc răspunsul – *psiholog Ioana Maria Pascaru / p. 38*

Modul IV: Planificarea carierei

Ce știu să fac cel mai bine – *psiholog Oana Sârghi / p. 39*

Modul V: Calitatea stilului de viață

Etapele luării unei decizii – *psiholog Ana Maria Moldovan / p. 42*

Conflictele – *psihopedagog Monica Laslău / p. 44*

Ce este important?

Clasa: a IV-a
Modulul: Managementul informațiilor și învățării
Tema: Informare și informații. Criterii de selectare a informației
Durata: 50 de minute
Obiective generale: Să învețe să diferențieze între informațiile care sunt relevante și cele care nu sunt relevante pentru realizarea unei sarcini sau luarea unei decizii
Obiective specifice: Să învețe să diferențieze între informațiile importante (de care trebuie să se țină cont) și cele neimportante (de care nu trebuie, neapărat, să se țină cont) atunci când se ia o decizie cu privire la traseul profesional
Desfășurare – metode/strategie: Se explică elevilor conceptul de „informație" sau „cunoștință"; se arată, folosind exemplificarea, diferența dintre „informații importante" și „informații neimportante". Apoi, li se prezintă următoarea situație-problemă:

„Alina este elevă în clasa a IV-a. Ea trebuie să decidă dacă în clasa a V-a va merge la o școală obișnuită sau va urma cursurile unei școli de arte plastice. Sunt mai multe lucruri pe care le cunoaștem despre Alina. Unele dintre ele sunt importante pentru decizia ei de a merge la școala de arte plastice (Alina ar trebui să țină cont de ele atunci când alege), altele nu sunt importante. Sarcina voastră este aceea de a alege care dintre cunoștințele pe care le avem sunt importante și care nu pentru alegerea pe care trebuie să o facă eleva."

Elevii sunt împărțiți în grupe de câte trei sau patru. Fiecare grupă primește câte un set de cartonașe pe care sunt scrise „informații importante" și „informații neimportante". Sarcina grupului este aceea de a alege cartonașele cu „informațiile importante". Sarcina poate fi reformulată și în felul următor: *„Gândiți-vă că Alina v-ar cere sfatul. Ce ați sfătui-o să facă, ținând cont de informațiile pe care le aveți despre ea? De care dintre informațiile scrise pe cartonașe ați ține cont cel mai mult?"*

Exemple de informații importante: *„Alinei îi place foarte mult să deseneze"*; *„Alina a fost mereu lăudată de învățătoare și de către colegi pentru desenele pe care le făcea"*; *„Alina obișnuiește să deseneze rochii și modele și spune că dorește să devină creatoare de modă"*.

Exemple de informații nerelevante: *„Alina este o fată prietenoasă"*; *„Culoarea preferată a Alinei este roșul"*; *„Alina are o sora mai mică"*.

Resurse: Cartonașele pe care sunt scrise propozițiile, în exemplare suficiente pentru numărul de grupe care se formează în clasă.

Evaluare: Câte un reprezentant al fiecărei grupe anunță care sunt cartonașele pe care grupul a decis să le aleagă. După ce toate grupele își expun rezultatele, învățătoarea le arată care erau răspunsurile corecte, motivând alegerile făcute. Se subliniază faptul că pentru alegerile legate de traseul școlar și profesional sunt importante mai ales informațiile legate de interese și abilități.

Portofoliul carierei

Clasa: a IV-a
Modulul IV: Planificarea carierei
Tema: Portofoliul carierei
Durata: 50 minute

Obiective generale: - Dobândirea abilităţilor de explorare şi planificare a carierei
- Dezvoltarea abilităţilor necesare elaborării portofoliului personal

Obiective specifice: - să cunoască elementele unui portofoliu
- să înţeleagă rolul portofoliului personal
- să-şi realizeze un portofoliul personal

Desfăşurarea – Metode / Strategie: *(cu cel puţin o săptămână înaintea acestei ore, li se va solicita elevilor să-şi adune lucrările/produsele activităţilor şcolare şi extra-şcolare cele mai importante şi mai reprezentative pentru ei şi să le aducă la şcoală)*

- Solicitaţi elevilor să spună, dacă ştiu, ce înţeleg ei printr-un portofoliu, dirijaţi discuţia spre identificarea elementelor care intră în structura acestuia şi notaţi pe tablă răspunsurile elevilor.
- Spuneţi elevilor că în ora curentă vor exersa realizarea portofoliului personal.
- Împărţiţi elevilor fişele de lucru, coli A4 (pentru pag. de introducere, prezentare şi cuprins) şi câte un dosar (de preferinţă cu şine) şi cereţi să lucreze individual, rugându-i să-şi întocmească portofoliul personal, insistând pe importanţa pe care o are acesta în promovarea personală.
- După completarea de către elevi a portofoliilor personale pe baza datelor din fişa de lucru, rugaţi-i să le prezinte în faţa clasei. Încurajaţi aprecierile pozitive şi aplauzele pentru fiecare portofoliu prezentat de elevi.
- Discutaţi împreună cu elevii aspectele pe care le-au omis când şi-au realizat portofoliul şi oferiţi-le sugestii de îmbunătăţire a acestora.

Resurse: fişe de lucru: „STRUCTURA UNUI PORTOFOLIU"

Evaluare: Solicitaţi elevilor să aprecieze cât de mult ne ajută portofoliul în promovarea personală. Organizaţi o expoziţie de portofolii.

FIŞA DE LUCRU

CUPRINS	DETALII DE CONŢINUT
PAGINA DE INTRODUCERE **Cine sunt eu?**	Numele şi prenumele Adresa Vârsta Şcoala
NOTĂ	*Coperta portofoliului se poate personaliza prin colorarea acesteia şi/sau desenarea unei embleme personale*
PAGINA DE PREZENTARE **Ce pot spune despre mine?**	Calităţi Preferinţe Abilităţi personale
NOTĂ	*Caracteristicile personale pot fi notate cu diferite culori şi pot fi însoţite de desene reprezentative*
PAGINA DE CUPRINS A PORTOFOLIULUI **Ce conţine portofoliul?**	Lista cu toate temele şi produsele din portofoliu
NOTĂ	*Pe măsură ce se vor adăuga teme şi produse noi ale activităţii în portofoliu, acestea vor fi trecute în pagina de cuprins*
PRODUSELE ACTIVITĂŢILOR DESFĂŞURATE DE ELEVI **Ce am realizat eu?**	Cât mai multe lucrări reprezentative realizate la şcoală şi în afara şcolii
NOTĂ	*Ca activităţi realizate în şcoală putem include: eseuri, desene, lucrări practice etc.* *Ca activităţi realizate în afara şcolii putem include: diplome de la diverse concursuri la care au participat, felicitări, cadouri pentru prieteni etc.*

Managementul conflictului

Clasa: a IV-a
Modul: Calitatea stilului de viaţă
Tema: Managementul conflictului
Durata: 50 minute
Obiectiv general:

- Exersarea abilităţilor de management al unui stil de viaţă de calitate

Obiectiv specific:

- Să exemplifice, cu ajutorul unor situaţii date, modalităţi de rezolvare a conflictelor
- Să dea exemple de consecinţe ale unei decizii sau comportament
- Să aplice abilităţile de management al conflictelor în diverse situaţii

Desfăşurare – Metode / Strategii:

Elevii sunt împărţiţi în patru grupe; se distribuie câte o foaie de hârtie fiecărei grupe, elevii fiind rugaţi să descrie, în urma unor discuţii de grup, câte o situaţie frustrantă sau generatoare de conflict cu care s-au confruntat recent şi care să se fi întâmplat în mediul şcolar. Cadrul didactic distribuie elevilor o fişă informativă (Anexa 1), pe baza căreia se vor discuta situaţiile despre cauzele conflictelor, strategiile de rezolvare, beneficii ale rezolvării, obstacolele care pot apărea în rezolvarea conflictelor şi dezavantajele eşuării în rezolvarea conflictelor. După aceste discuţii, elevii vor primi o fişă de lucru (Anexa 2) şi, pe grupe, îşi vor prezenta situaţia semnalată, apoi o vor analiza completând în fişa de lucru. În încheierea activităţii elevii vor primi o fişă care să ilustreze situaţii conflictuale (de ex. doi copii care se ceartă pentru aceeaşi jucărie etc.), pe baza căreia vor completa fişa de lucru.

Resurse: fişe tematice

Evaluare: se realizează pe parcursul lecţiei prin observarea comportamentului elevilor şi prin răspunsurile date de aceştia, de asemenea şi prin răspunsurile din fişele completate de elevi.

Anexa 1.

Conflictul				
Cauze	**Strategii de rezolvare**	**Obstacole**	**Beneficii ale rezolvării conflictului**	**Efecte negative ale eşuării rezolvării conflictului**
*două sau mai multe persoane au interese diferite într-o situaţie *aceste interese sunt contradictorii şi împiedică comunicarea adecvată între acele persoane	*Utilizarea mesajelor la persoana I pentru a descrie problema *Ascultarea activă a descrierii problemei din punctul de vedere al celeilalte persoane *Reflectarea sentimentelor pentru a înţelege şi a clarifica ceea ce simte cealaltă persoană *Generarea a cât mai multe soluţii posibile împreună *Analiza alternativelor şi alegerea variantei potrivite *Obţinerea unui angajament *Planificarea datei la care se face evaluarea	*Tendinţa naturală de a explica mai întâi care este punctul nostru de vedere *Ineficienţa noastră ca şi ascultători *Teama că lucrurile nu vor ieşi aşa cum vrem noi, de a pierde ceva, de a recunoaşte că am greşit *Presupoziţia că vom pierde, iar celălalt va câştiga	*creşte motivaţia pentru schimbare *îmbunătăţeşte identificarea problemelor şi a soluţiilor *creşte coeziunea grupului după soluţionarea lui *oferă posibilitatea dezvoltării unor noi deprinderi	*scade implicarea în activitate *scade sentimentul de încredere în sine *duce la dificultăţi de relaţionare

Anexa 2.

Conflict					
Situația	**Cauze**	**Strategii de rezolvare**	**Obstacole**	**Beneficii ale rezolvării conflictului**	**Efecte negative ale eșuării rezolvării conflictului**
Grupa 1					
Grupa 2					
Grupa 3					
Grupa 4					
Situația 1					
Situația 2					
Situația 3					
Situația 4					

NIVELUL GIMNAZIAL
Cum mă apreciez?

Clasa: a V- a
Modulul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Tema: Formarea stimei de sine
Durata: 50 min.
Obiectiv general: Dezvoltarea capacităţii de autocunoaştere şi a atitudinii pozitive faţă de sine
Obiective specifice: 1 - să identifice situaţii în care se manifestă stima de sine
2 - să exemplifice caracteristici specifice preadolescenţei
Desfăşurarea lecţiei: Lecţia va începe prin adresarea de către profesor a următoarelor întrebări: 1. Cât de importantă este pentru tine părerea proprie?
2. Cât de importantă este pentru tine părerea celorlalţi?
3. Există o legătură între părerea ta despre tine şi comportamentul tău?
4. Există o legătură între părerea celorlalţi despre tine şi comportamentul tău?
5. Încerci întotdeauna să-ţi scoţi în evidenţă părţile bune?

Acest exerciţiu este prezentat de către profesor pentru a-i ajuta pe copii să îşi exprime mai uşor părerile, să îşi formeze o imagine despre sine, să se descopere şi să se lase descoperiţi de către ceilalţi. Discuţia va continua prin prezentarea şi explicarea termenilor de *stimă de sine*, *imagine de sine*, *grup de apartenenţă*, profesorul împreună cu elevii vor găsi exemple elocvente pentru ilustrarea acestor termeni.

Exerciţiu: „Scaunul meu". Băncile vor fi aşezate lângă perete astfel încât să nu incomodeze participanţii la acest joc. În mijlocul clasei va fi aşezat un scaun.

Elevii vor forma un cerc în jurul scaunului. Aceştia îşi vor imagina că pe scaun se află un copil de vârsta lor, că ar fi coleg cu ei, fiecare fiind rugat, pe rând, să exprime câte o calitate a acelui coleg; ulterior copiii vor fi rugaţi ca, de la stânga la dreapta, să îşi exprime părerile, în timp ce profesorul va nota pe tablă, pe o coloană fiecare calitate enunţată de elevi. Această parte a jocului se numeşte „Surse de încredere şi surse de respect".

A doua secţiune se numeşte „Ceea ce nu îmi place la tine este pentru că eşti..."; de data aceasta elevii îşi vor exprima părerile negative cu privire la acel coleg, în acelaşi mod. Profesorul va scrie, pe o a doua coloană, aspectele negative pe care copiii le-au invocat, cerând apoi copiilor să se aşeze în bănci, iar pe o foaie A4 să scrie în 2-3 propoziţii care este cuvântul, dintre cele notate pe tablă, ce s-ar potrivi fiecăruia dintre ei. Copiii sunt rugaţi, apoi, să îşi argumenteze alegerile făcute în faţa celorlalţi, care vor confirma sau infirma calităţile pe care colegul lor consideră că le are. Acest exerciţiu urmăreşte încurajarea elevilor să se exprime, să îşi susţină opiniile, să găsească argumente elocvente, să conştientizeze importanţa stimei de sine, a formării unei imagini de sine pozitive, importanţa cunoaşterii etapelor în formarea unei stime de sine pozitive, cât de importantă e dezvoltarea stimei de sine în cadrul unui grup, cât de importantă e părerea exprimată de ceilalţi şi cât de mult ne influenţează convingerile, formarea atitudinilor pozitive faţă de sine.

Evenimente, gânduri şi emoţii

Clasa: a V-a
Modul II: Comunicare şi relaţionare interpersonală
Tema: Relaţia dintre evenimente, gânduri şi emoţiile generate
Durata: 50 minute
Obiectiv general: Să recunoască legătura dintre evenimente, gânduri şi emoţii
Obiective specifice:

- Să diferenţieze între emoţiile pozitive şi negative
- Să identifice propriile gânduri/ credinţe despre anumite evenimente

Metode: brainstorming, discuţii în grupul mare
Resurse: bandă adezivă şi colorată
Evaluare: fişe de lucru – „Exemple de gânduri pe care le aveţi despre unele evenimente, precum şi emoţiile generate de aceste gânduri/credinţe."

Desfăşurarea:

- Trasaţi o linie lungă pe podea cu bandă adezivă. Identificaţi unul din capete ca fiind extrema pozitivă („polul emoţiilor pozitive"), iar celălalt capăt ca fiind extrema negativă („polul emoţiilor negative"). Spuneţi elevilor că le veţi citi câteva propoziţii referitoare la unele evenimente posibile şi că veţi avea nevoie de voluntari care să „ia poziţie" undeva de-a lungul liniei pentru a demonstra reacţia lor emoţională faţă de evenimentul respectiv.
- Solicitaţi 5 voluntari şi rugaţi-i să ia poziţie de-a lungul liniei când aud propoziţiile care urmează (Cereţi celorlalţi elevi să fie observatori):
  - *Începând de săptămâna viitoare, o să ai o nouă dirigintă.*
  - *Ai primit o notă proastă.*
  - *Te muţi în alt oraş.*

- Opriţi-vă şi discutaţi următoarele întrebări:
  - Au stat mai mulţi elevi de-a lungul liniei exact în acelaşi loc?
  - Situaţia a fost aceeaşi pentru toţi voluntarii, dar ei au răspuns diferit. Din ce cauză s-a întâmplat acest lucru? Discutaţi faptul că oamenii gândesc diferit în ceea ce priveşte evenimentele prin care trec. Cereţi elevilor să spună cu voce tare câteva gânduri activate de situaţiile citite.

- Solicitaţi încă 5 voluntari şi cereţi-le să „ia poziţie" de-a lungul liniei de bandă adezivă când aud următoarele propoziţii:

- *Trebuie să stai în clasă în timpul pauzei.*
- *Părinții tăi ies în oraș în seara asta și tu vei rămâne acasă.*
- *Bunica ți-a cumpărat o bicicletă nouă.*

- Discutați următoarele întrebări:
  - Oameni diferiți au gânduri sau credințe diferite în legătură cu fiecare eveniment/ situație. Cum le-a influențat acest lucru emoțiile (pozitive sau negative) legate de situații?
  - Te poți gândi la un moment în care gândurile tale despre o situație ți-au influențat emoțiile legate de acea situație? Cereți elevilor să dea exemple.

- Explicați elevilor că pot avea atât emoții pozitive cât și emoții negative din cauza gândurilor / credințelor pe care le au în anumite situații cu care se confruntă.

Cooperarea în grup

Clasa: a V-a
Modul II: Comunicarea şi abilităţile sociale
Tema: Importanţa contribuţiei fiecărui membru al unui grup la activitatea grupului. Avantajele cooperării în grup.
Durata: 50 minute
Obiective generale: Dezvoltarea unor relaţii pozitive între membrii grupului din care fac parte.
Obiective specifice:

- Facilitarea colaborării şi a împărţirii sarcinilor şi responsabilităţilor, munca în echipă;
- Dezvoltarea abilităţilor de comunicare interpersonală;
- Conştientizarea faptului că sunt diferiţi, dar formează un colectiv unitar;
- Să depăşească diferenţele de idei, abilităţi dintre membrii grupului pentru a obţine rezultate mai bune.

Desfăşurare – metode /strategie

- *Spargerea gheţii:* cereţi elevilor să estimeze numărul total de nasturi pe care îl au persoanele din clasă. Se calculează apoi numărul real de nasturi existenţi. Se discută modul în care au ajuns la un rezultat, punându-se accent pe contribuţia fiecărui elev în obţinerea rezultatului final.

- Împărţiţi elevii în grupuri mici. Sarcina lor va fi să rezolve anumite situaţii asumându-şi roluri diferite. Fiecare elev va primi un anumit rol pentru care va trebui să scrie reguli şi responsabilităţi, astfel încât să ajute grupul. Fiecare îşi va spune părerea, susţinând-o cu argumente. La final grupurile îşi vor alege un reprezentant care să prezinte soluţia găsită, şi unul care să prezinte *regula de aur,* pe baza căreia s-a lucrat în grup.
Exemple de roluri: de prieten/prietenă, de coleg, de nepot, de fiu/fiică, de frate/soră, de elev, de profesor, de părinte.
Exemple de situaţii: „Eşti selecţionat în echipa de baschet a şcolii, dar nu ai echipamentul potrivit"; „Mergi în vacanţă la mare, dar ai pierdut trenul"; „Eşti invitat la film dar nu vrei să mergi."; „Ţi-a dispărut stiloul preferat."
Se scoate în evidenţă importanţa cooperării în grup pentru a ajunge la o soluţie. Se discută despre modul în care şi-au asumat diferitele roluri şi responsabilităţi pentru a respecta „regula de aur" a grupului şi pentru a ajunge la o soluţie comună.

- Împărţiţi elevilor foile A4. Fiecare membru al grupului realizează individual un afiş publicitar despre el însuşi. În grup, apoi se asamblează toate afişele publicitare, în aşa fel încât să formeze unul singur (cu legătură între ele). Fiecare grupă explică dificultăţile pe care le-au întâmpinat şi modul în care le-au depăşit.

Resurse: cartonaşe cu roluri, cartonaşe cu situaţii pentru discuţii, foi A4, foi A0 pentru poster, foarfecă, lipici, creioane.
Evaluare: se prezintă şi se afişează în clasă posterele realizate.

Clasa a IV-a
Modul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Trec într-a cincia – *psiholog Eleonora Marcov / p. 46*
Modul II: Comunicare şi abilităţi sociale
Dificultăţile şi depăşirea lor – *psihopedagog Ciprian Abrudan / p. 47*
Modul III: Managementul informaţiilor şi învăţării
Metoda LOCI – *psiholog Andreea Peca / p. 48*
Ce este important – *psiholog Ioana Maria Pascaru / p. 50*
Modul IV: Planificarea carierei
Portofoliul carierei – *psiholog Laura Ionescu / p. 51*
Modul V: Calitatea stilului de viaţă
Managementul conflictului – *psiholog Ana Maria Moldovan / p. 53*

Nivel gimnazial, *coordonator: psiholog Ruxandra Vasilescu*

Clasa a V-a
Modul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Cum mă apreciez? – *Pedagog Loredana Goarţă / p. 56*
Modul II: Comunicare şi abilităţi sociale
Evenimente, gânduri şi emoţii – *Psiholog Diana Lup / p. 57*
Cooperarea în grup – *Psiholog Timea Donea / p. 59*
Modul III: Managementul informaţiilor şi învăţării
Învaţă cum să înveţi – *Psiholog Ruxandra Vasilescu / p. 60*
Modulul IV: Planificarea carierei
Ocupaţii tradiţionale şi non-tradiţionale – *Pedagog Aura Man / p. 63*
Modulul V: Calitatea stilului de viaţă
Cât de mult ne influenţează părerea celorlalţi? – *Psiholog Carolina Căpitan / p. 65*
Cum să fac faţă presiunii grupului? – *Psiholog Anca Vass / p. 68*

Clasa a VI-a
Modul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Vârsta schimbărilor – schimbările vârstei – *Psiholog Carolina Căpitan / p. 71*
Aprecierea propriei persoane – *Psiholog Laura Ionescu / p. 73*
Modul II: Comunicare şi abilităţi sociale
Comunicarea eficientă – *Psiholog Carolina Căpitan / p. 75*
Modul III: Managementul informaţiilor şi învăţării
Stilul meu de învăţare – *Psiholog Diana Lup / p. 78*
Modulúl IV: Planificarea carierei
Cum îşi aleg oamenii meseriile? – *Psiholog Ruxandra Vasilescu / p. 80*
Modulul V: Calitatea stilului de viaţă
Consecinţele deciziilor mele – *Pedagog Corina Furdui / p. 83*

Clasa a VII-a
Modul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Ceapa diversităţii – *Pedagog Corina Furdui / p. 85*
Modul II: Comunicare şi abilităţi sociale
Cât de bine ştim asculta? – *Pedagog Corina Furdui / p. 87*

Învață cum să înveți

Clasa: a V-a
Modul III: Managementul informațiilor
Tema: Reguli de studiu eficient
Durata: 1-2 ore
Obiectiv general:

- dezvoltarea abilităților de utilizare a informațiilor în procesul de învățare

Obiective specifice:

- să analizeze factorii favorizanți ai învățării
- să desprindă strategiile pentru o învățare eficientă

Desfășurarea – metode / strategie:

Pentru a evita transmiterea unor informații „seci", teoretice, legate de regulile de studiu eficient, se poate apela la utilizarea unor scurte studii de caz, care să fie prezentate clasei. Din aceste studii de caz și din discuțiile care urmează vor putea fi extrase regulile unei învățări eficiente, aceste informații venind chiar de la elevi.

Studiile de caz vor fi simple, construite în așa fel încât să ilustreze exemple sau contraexemple pentru un stil eficient de învățare, având „personaje" cu care elevii se pot identifica.

Propunem câteva astfel de exemple orientative:

1. *Mihai este elev în clasa a V-a. Peste trei săptămâni urmează să aibă teza la română, dar încă nu s-a apucat de învățat; el se gândește că-i va fi mai ușor să rețină informațiile dacă le învață doar cu câteva zile înainte de teză.*

Sunteți de acord cu Mihai ? Ce l-ați sfătui să facă?

2. *Adela este colegă de clasă cu Mihai. Spre deosebire de acesta, ea s-a apucat din vreme de învățat. În fiecare zi învață câte o lecție și imediat după ce o reține o repetă de câte 5-6 ori. În ziua următoare, trece la altă lecție din manual.*

Este corect modul în care procedează Adela? Ce credeți că ar trebui să schimbe din modul în care învață ?

3. *George are obiceiul să învețe întins în pat sau la masă în timp ce rontăie câte ceva. De multe ori nu se mai poate concentra pentru că i se face somn sau foame în timp ce învață. Sora sa, Gabi, învață stând în fotoliu în fața televizorului. De multe ori privirea îi e atrasă de câte o melodie sau câte o scenă din film, dar ea spune că e atentă doar la învățat.*

Ce părere aveți despre modul în care învață George și sora sa Gabi ? Cum ar trebui să fie locul în care învățăm ?

4. *Lucian vrea să termine cât mai repede ce are de învățat pentru lucrare ca să poată ieși afară; ca urmare, își planifică să se așeze la birou și să nu se mai ridice 3-4 ore, până nu își va termina atât materia pentru lucrarea la română,*

cât şi celelalte teme. După cam o oră constată că nu prea se mai poate concentra, dar nu se ridică de la birou. Începe să răsfoiască o revistă din sertar şi visează cu ochii deschişi, gândindu-se că aşa se va odihni încât să poată învăţa din nou.

Sunteţi de acord cu modul în care şi-a propus Lucian să înveţe? Ce credeţi că nu este bine? Cum ar trebui de fapt să procedeze acesta?

5. *Mara şi-a planificat bine timpul şi materia pe care o are de învăţat pentru teză. Se aşează la birou cu cartea în faţă şi încearcă să citească cât mai atentă o lecţie. Citeşte până când i se pare că ştie lecţia bine, dar când mama ei îi pune o întrebare nu reuşeşte să răspundă. Îi spune mamei „Nu aşa, întreabă-mă să-ţi spun lecţia de la început – doar aşa o ştiu!"*

De ce credeţi că nu a ştiut Mara să răspundă întrebării puse de mama ei? Cum aţi sfătui-o pe Mara să înveţe aşa încât să ţină minte mai uşor şi să nu se încurce la întrebări ?

Studiile de caz pot fi prezentate, fie în faţa întregii clase şi discutate unul câte unul, fie elevii pot fi împărţiţi pe grupe şi primi ca sarcină să răspundă la întrebările din finalul fiecărui studiu. În oricare din situaţii, răspunsurile trebuie prezentate întregii clase, iar profesorul va nota pe tablă punctele esenţiale din sugestiile elevilor privitoare la regulile de studiu eficient, completându-le atunci când este cazul. Informaţii pe această temă sunt prezentate în Anexa 1.

Într-o oră următoare, elevii pot primi sarcina de a realiza pe grupe postere care să cuprindă regulile de studiu eficient, utilizând culori, hârtie colorată, decupaje etc. pe care să le prezinte apoi clasei.

Resurse: Studiile de caz, Anexa 1 (cuprinzând câteva informaţii legate de regulile de studiu eficient), carton, culori, hârtie colorată, foarfecă, lipici etc. (pentru realizarea posterelor)

Evaluare:

- Se poate verifica dacă obiectivele stabilite au fost atinse analizând comentariile elevilor la studiile de caz, precum şi informaţiile cuprinse în postere.

ANEXA 1

REGULI DE STUDIU EFICIENT

Pașii unei învățări eficiente

1. **Citirea integrală a lecției** – materialul este parcurs în general, pentru familiarizare.
2. **Citirea atentă** – materialul este parcurs din nou, de data aceasta cu mai multă atenție, încercându-se înțelegerea sa.
3. **Realizarea unui rezumat, a unei scheme a lecției** – ușurează învățarea materialului parcurs, atât prin simplificarea volumului de informații cât și prin organizarea sa.
4. **Învățarea logică.** Materialul fiind parcurs, înțeles și schematizat, putem trece la învățarea logică a acestuia. Dacă materialul este vast, învățarea și ulterior repetarea pot avea loc pe fragmente.
5. **Repetarea (prima etapă)** – poate include doar schema sau întreg materialul, depinzând de volumul acestuia. Repetarea poate fi făcută în gând sau cu voce tare, utilitatea acestui lucru fiind diferită de la o persoană la alta.
6. **Reproducerea rezumatului.** Acest pas poate constitui o auto-verificare a învățării, ajutând pentru orientarea efortului voluntar spre un aspect sau altul al materialului, care a fost mai puțin bine reținut.
7. **Repetarea.** De data aceasta, repetarea cuprinde întreg materialul parcurs, cu pornire tot de la rezumat (schemă). Eșalonarea repetițiilor este deosebit de importantă (de exemplu, câte o repetare pe zi timp de trei zile este cu mult mai utilă decât trei repetări în aceeași zi).

- Pauzele sunt, la rândul lor, deosebit de importante! După fiecare 50-60 de minute, sunt necesare 10-15 minute de pauză, iar după 2-3 ore de învățat este nevoie de o pauză mai lungă. Fie că este vorba despre o pauză scurtă sau una mai lungă, este important să ne ridicăm de la birou (visatul cu ochii deschiși șezând la birou nu ajută nici pentru învățat și nici pentru odihnă – este pur și simplu un timp „mort") și să alegem o activitate diferită față de cea de învățare, care să ne relaxeze.
- Este esențial ca locul unde învățăm să fie special pentru învățat, să nu fie un loc unde desfășurăm și alte activități (cum ar fi somnul sau mâncarea, de exemplu)! Acest loc trebuie să fie bine aerisit, luminat corespunzător și, pe cât posibil, fără elemente care să distragă atenția.
- Este importantă și păstrarea unui nivel acceptabil al zgomotului, chiar dacă nu întotdeauna putem să ne asigurăm o liniște perfectă. Învățarea pe muzică este posibilă pentru unele persoane, cu condiția ca sonorul să nu fie prea tare, mai ales dacă o muzică de fond acoperă alte zgomote deranjante.
- Nu în ultimul rând, atunci când volumul de material de învățat este mai mare (de exemplu pentru o teză), trebuie realizată o planificare în timp a materiei, astfel încât ultimele zile să fie rezervate doar pentru repetare.

Ocupații tradiționale și non-tradiționale

Clasa: a V-a
Modul IV: Planificarea carierei
Tema: Ocupații tradiționale și non-tradiționale
Durata: 50 minute
Obiective generale:

- Să își dezvolte capacitățile de planificare a carierei.

Obiective specifice:

- Elevii vor fi capabili să identifice pașii dificil de realizat în alegerea unui traseu de carieră
- Elevii vor putea enumera ocupații tradiționale și non-tradiționale.
- Elevii vor fi capabili să argumenteze alegerea unei ocupații din punctul de vedere al modernității / tradiționalității acesteia.

Desfășurarea:

1. Se dă fișa de lucru; se explică sarcina:
„În construcția carierei un lucru foarte important este să te proiectezi în viitor. Gândește-te cum ar arăta locul tău de muncă ideal și descrie:
   - Atribuțiile pe care le vei avea:
   - Programul:
   - Stilul de lucru:
   - Mediul în care vei lucra:
   - Stilul de viață pe care îl permite:
   - Recompensarea:
2. Se explică elevilor diferența dintre o ocupație tradițională și una non-tradițională / modernă, după care elevii sunt rugați să exprime ceea ce au scris pe fișa lor de lucru.
3. Urmează o discuție de grup cu elevii, în care se vor analiza câteva *job*-uri alese, specificând dacă este vorba de un *job* tradițional sau nu, și de ce.
4. Elevii vor fi rugați să justifice de ce au ales anumite meserii, de ce acestea primează în fața altora, de ce au ales o ocupație tradițională, respectiv non-tradițională și ce i-a motivat în alegerea făcută.

Tema: Redactați un eseu în care să ilustrați avantajele și dezavantajele unui *job* analizat în clasă sau altul, la alegere, ținând cont de coordonatele date în fișa de lucru.
Metode/strategie: discuția, argumentarea, explicația, dezbaterea.
Resurse: Fișa de lucru

Evaluare: Obiectivele vor fi considerate atinse dacă elevii vor reuși să explice care sunt diferențele dintre ocupațiile tradiționale, să dea exemple și să realizeze eseuri reușite. De asemenea, argumentele date de ei în alegerea ocupației și pertinența acestora vor constitui factori ai evaluării.

Fişa de lucru

Job-ul meu ideal. Voi alege unul tradiţional sau nu?

Gândeşte-te la locul de muncă ideal şi completează apoi tabelul de mai jos, descriind:

1.	Atribuţiile pe care le vei avea	
2.	Programul	
3.	Stilul de lucru	
4.	Mediul în care vei lucra	
5.	Stilul de viaţă pe care îl permite	
6.	Recompensarea	
7.	Este o ocupaţie tradiţională sau nu? De ce am ales-o?	

Cât de mult ne influențează părerea celorlalți?

Clasa: a V-a
Modul V: Calitatea stilului de viață
Tema: Presiunea grupului. Consecințele presiunii grupului
Durata: 50 minute
Obiective generale: Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate.
Obiective specifice: Să analizeze rolul grupului în formularea şi în realizarea opțiunilor personale.
Metode: joc de grup, experiment, muncă pe grupe, expunere, explicație didactică, exercițiu.
Resurse: bilețele cu situații, fişe de răspuns pentru fiecare grup.
Desfăşurare:
Experimentul lui Asch: Se cere unui elev (pe care profesorul îl consideră mai „descurcăreț") să iasă afară din clasă pentru câteva momente şi să revină doar când este chemat. În timp ce elevul este afară, profesorul desenează pe tablă două linii verticale paralele inegale. Inegalitatea nu trebuie să fie izbitoare, ci doar vizibilă. Elevilor din clasă li se spune că, atunci când va reveni elevul ieşit, acesta va fii întrebat dacă cele două linii sunt egale sau inegale. Când acesta va spune că sunt inegale, elevii sunt instruiți să se arate mirați şi să susțină că sunt egale. Se aleg liderii clasei care să afirme cu convingere şi seriozitate egalitatea dintre linii. Se cere să fie atenți la reacția subiectului. La final i se va spune elevului că, într-adevăr, liniile sunt inegale.
Se discută: Ce a simțit? La ce s-a gândit? Ce a ajuns să creadă? (experiment, joc de grup)
Prezentare teoretică. Astfel de lucruri se întâmplă şi în viața obişnuită. Chiar dacă suntem convinşi de un lucru şi avem toate argumentele să-l susținem, faptul că un grup sau unele persoane pe care le apreciem sau ştim că sunt admirate de alții, spun contrariul lucrului pe care noi îl credem – şi o spun cu multă convingere, ne face să ne îndoim de noi şi să punem sub semnul întrebării ceea ce noi ştim. Avem tendința să credem că ceea ce spun ceilalți cu convingere este adevărat şi bine intenționat. De aceea ajungem să facem ce fac alții, convinşi fiind că dacă ei o fac şi nu pățesc aparent nimic, înseamnă că nu e ceva rău şi că nici noi nu vom păți nimic. (expunere, explicație didactică)

Exercițiu: **Ce decizie iau?** Se împart elevii în grupe de câte 5. Fiecare grup primeşte un bilețel pe care este trecută o situație (Anexa 1) pe care o au de discutat şi o fişă de răspuns (Anexa 2). Se alege un elev în fiecare grup care să noteze răspunsurile, adică alternativele indicate cu consecințele pozitive şi negative.

Elevii îşi vor prezenta ideile care vor fi discutate în grupul mare. (Activitate pe grupe)

Prezentare teoretică. *Este important să vă dați seama că, de multe ori, luăm o anumită decizie datorită influenței pe care ceilalți o exercită asupra noastră. Motivația comportamentului multor preadolescenți este dorința/nevoia de a aparține unui grup, în special unui grup de aceeași vârstă. Dorința de apartenență la grup și de a fi acceptat de ceilalți dă naștere la nevoia de a se comporta asemeni celor din anturaj. Presiunea anturajului nu înseamnă atât de mult presiunea unei persoane sau a unui grup, cât o presiune autoimpusă pe care preadolescentul o simte, pentru a se comporta ca ceilalți din grup, cu scopul de a simți că face parte din grup. La această vârstă, elevii sunt deseori dominați de moment. Ei pot face un lucru care încalcă o valoare sau o credință, doar sub impulsul momentului. De aceea voi trebuie ca, înainte de a face ceva, să vă gândiți bine dacă pe acel lucru îl faceți pentru voi, dacă este sănătos și nu vă dăunează, sau o faceți din dorința de a le fi pe plac celorlalți...* (Explicație didactică)

Joc de rol. Pentru a exemplifica concret, se alege una din situațiile discutate pentru a fi jucată în fața clasei. Se alege elevul pus în situația de a alege și două grupuri de 3 elevi care să-și folosească puterea de convingere pentru a-l determina pe colegul lor să facă / să nu facă un anumit lucru. Trei elevi vor nota pe tablă argumentele fiecărui grup și răspunsurile elevului care decide. (Joc de rol)

Evaluare:

Ați luat vreodată vreo decizie bazându-vă pe părerea unei persoane pe care o apreciați, a unui prieten sau din dorința de a fi pe plac cuiva ori pentru a vă simți acceptați de alții? Notați ce v-a făcut să luați această decizie, care au fost cauzele personale? Notați cum credeți că ar fi fost de dorit să vă comportați? Ce ați fi putut spune în favoarea voastră în această situație? (Exercițiu)

ANEXA 1

Exemple de situații:

- ✓ Joe se duce cu prietenii mai mari la un bar. Se consideră că cine merge acolo „e tare". Prietenii consumă alcool şi-i cumpără şi lui o sticlă. Joe are 12 ani şi ştie că nu e bine să consume alcool. Ce va face Joe?
- ✓ Gogu are 12 ani şi este nou venit în şcoală. El şi-a făcut un singur prieten, Dinel. Acesta îl cheamă acasă la el. Părinții prietenului nu sunt acasă şi Dinel îl îndeamnă pe Gogu să bea cu el nişte vin. Gogu ştie că nu e bine. Ce va face Gogu?
- ✓ Daia este o fată studioasă care doreşte să devină medic. Ea învață mult şi nu mai are timp să iasă cu prietenii. Aceştia s-au săturat să o tot cheme cu ei şi ea să nu vină. Ca să stea cu prietenii ar trebui să renunțe la timpul de studiu. Ce va face Daia?
- ✓ Liana e prietenă cu Zoe. Zoe umblă cu o altă gaşcă pe care o consideră „cool". Liana e invitată de Zoe la o petrecere unde se consumă marijuana. Liana ştie că marijuana e un drog. Ce va face Liana?
- ✓ Vicăi îi place mult de Luci, dar nu sunt împreună. În drum spre casă, Vica se întâlneşte cu Luci şi prietenul lui, povestesc puțin, apoi Luci îi oferă Vicăi o țigară. Ea ştie că nu e sănătos. Ce va face Vica?

ANEXA 2

Fişa de răspuns:

Comportamentul/Consecințele	Consecințe pozitive	Consecințe negative
Alternativa 1		
Alternativa 2		

Cum să fac față presiunii grupului?

Clasa: a V-a
Modul V: Calitatea stilului de viață
Tema: Modalități de a face față presiunii grupului
Durata: 2 ore
Obiective generale: exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate
Obiective specifice:

1. să identifice etapele rezolvării de probleme
2. să identifice situații în care presiunea grupului are consecințe negative
3. să identifice modalități eficiente de a face față presiunii grupului

Desfășurare; metode: lucru pe echipe, rezolvarea de probleme, prelegere cu exemplificări

Etapa 1: - elevii să noteze pe bilețele anonime situații în care au acționat sub presiunea grupului și au avut de suferit

- instruirea elevilor în aplicarea rezolvării de probleme. Etapele concrete ale acestei metode le aveți în anexă. Menționăm că această metodă este eficientă pentru rezolvarea oricărui tip de problemă inclusiv a celei datorată presiunii grupului. Elevii vor reține mai ușor etapele dacă le veți distribui fișe cu acestea.

Etapa 2: - pe grupe, elevii să aleagă o situație în care presiunea grupului iar putea determina să ia decizii cu efecte dăunătoare propriei persoane și să aplice *rezolvarea de probleme* pentru acele situații.

Pentru alcătuirea eficientă a echipelor se recomandă:

• distribuirea clară a rolurilor: rol de copil, părinte, secretar, polițist (responsabil cu respectarea regulilor stabilite la începutul activității), regizor etc. Rolurile trebuie alese astfel încât fiecare membru să aibă un rol adecvat în cadrul grupului. Astfel, se va evita o agitație deranjantă în timpul lucrului pe echipe. Mai important, toți membrii grupului vor fi implicați în rezolvarea situației. Este important să abordeze rezolvarea problemei atât din punctul lor de vedere cât și din punctul de vedere al părintelui.

• Ulterior, fiecare grupă își va prezenta aplicarea etapelor rezolvării de probleme (descrierea problemei, generarea de soluții, analizarea soluțiilor, alegerea soluției, alcătuirea unui plan de acțiune). Este indicat ca această prezentare să fie realizată de secretarul grupului (un elev dotat cu abilități de comunicare)

• La final se vor discuta în clasă soluțiile identificate. Iată sugestii de întrebări:

- Pot soluțiile identificate să contribuie la rezolvarea efectivă a problemei?

- Ce efecte ar avea aplicarea lor? Care ar fi riscurile implicate? Ce anume ar putea împiedica aplicarea acelor soluții? Care dintre ei ar aplica soluțiile identificate?

Resurse: Flipchart, coli hârtie, carioca

Evaluare: alcătuirea unui minighid al modalităților eficiente de a face față presiunii grupului: fie in grup, fie individual.

ANEXA

ETAPELE REZOLVĂRII DE PROBLEME

1. Descrierea problemei

Iată exemple de întrebări utile în definirea problemei şi chiar în simplificarea ei:

- Care situaţie mă deranjează?
- Care este cea mai urgentă, mai importantă problemă pentru mine acum?
- Din ce cauză sunt neliniştit (trist, dezamăgit, enervat etc.)?

2. Generarea de soluţii:

Iată exemple de întrebări utile în generarea de soluţii:

- Cum aş putea să rezolv problema?
- În ce sens îmi doresc rezolvarea problemei?
- Care sunt toate modalităţile de rezolvare, chiar cele neobişnuite sau hilare?

3. Analizarea soluţiilor

Iată exemple de întrebări de analizare a soluţiilor:

- Ce avantaje îmi aduce aplicarea acestei soluţii?
- Dar dezavantaje?
- Ce risc dacă aplic această soluţie?

4. Alegerea soluţiei

- Soluţia optimă dintre cele identificate este:

5. Alcătuirea unui plan de acţiune

- Care sunt etapele de aplicare a soluţiei alese?
- Ce obstacole pot întâlni?
- Cum pot depăşi aceste obstacole?

6. Evaluarea soluţiei alese

- Am contribuit la rezolvarea problemei?
- Dacă nu, la cine aş putea să apelez să mă ajute în rezolvarea problemei

Tipuri de familii disfuncționale – *Psiholog Anca Vass /p. 89*
Modul III: Managementul informațiilor și învățării
Tehnici de căutare a informațiilor – *Psiholog Nicoleta Creț /p. 92*
Adaptare la presiunea timpului. Strategii eficiente de management al timpului – *Psiholog Anca Vass /p. 94*
Modulul IV: Planificarea carierei
Cartea de vizită – Cum mă prezint? – *Pedagog Aura Man /p. 97*
Pregătirea educațională și profesională necesare dobândirii unei ocupații – *Pedagog Aura Man /p. 98*
Decizia de carieră. Sunt indecis. Ce e de făcut? – *Pedagog Aura Man /p. 99*
Modulul V: Calitatea stilului de viață
Să trăim sănătos! – *Pedagog Loredana Goarță /p. 101*

Clasa a VIII-a
Modul I: Autocunoaștere și dezvoltare personală
Ce știu despre mine? – *Psiholog Timea Donea /p. 103*
Modul II: Comunicare și abilități sociale
Prejudecăți și stereotipuri: surse de apariție și consecințe – *Psiholog Nicoleta Creț /p. 105*
În familie – *Pedagog Loredana Goarță /p. 107*
Modul III: Managementul informațiilor și învățării
Gândirea critică – *Psiholog Timea Donea /p. 109*
Modulul IV: Planificarea carierei
Cum să-mi realizez o scrisoare de intenție și un CV? – *Psiholog Laura Ionescu /p. 110*
Modulul V: Calitatea stilului de viață
Cum facem față stresului? – *Psiholog Diana Lup /p. 114*

Nivel liceal, *coordonator – psiholog Veronica Bogorin*

Clasa a IX-a
Modulul I: Autocunoștere și dezvoltare personală
Hobby-urile mele – *psiholog Diana Șaitiș /p. 116*
Povestea / istoria prenumelui – *psiholog Diana Șaitiș /p. 118*
Adolescența – *psiholog Rodica Gavra /p. 119*
Modulul II: Comunicare și abilități sociale
Managementul emoțiilor – *psiholog Ramona Răducan /p. 122*
Deschiderea de sine – „Fereastra lui Johari" – *psiholog Diana Șaitiș /p. 126*
Comunicarea și rolurile sociale – *pedagog Dana Pașcu /p. 130*
Modulul III: Managementul informațiilor și învățării
5 întrebări – *psiholog Veronica Bogorin /p. 131*
Modulul IV: Planificarea carierei
Factorii care influențează alegerea carierei – *psiholog Tegla Patricia /p. 133*
Modulul V: Calitatea stilului de viață
Presiunea grupului și consumul de alcool și droguri – *psiholog Marin Plosca /p. 136*

Clasa a X-a
Modulul I: Autocunoaștere și dezvoltare personală
Cărțile de joc – *psiholog Rodica Gavra /p. 139*

Vârsta schimbărilor – schimbările vârstei

Clasa: a VI-a
Modul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Tema: Ciclurile de dezvoltare umană. Etape dificile
Durata: 50 minute
Obiectiv general:

- Dezvoltarea capacității de autocunoaştere şi a atitudinii pozitive față de sine.

Obiective specifice: La finalul lecției elevul va fi capabil:

- Să observe schimbări asociate diferitelor vârste.
- Să recunoască problemele cu care se poate confrunta la o anumită vârstă.
- Să găsească soluții / răspunsuri la probleme.

Metode: munca în grup, conversația euristică, exercițiul, explicația didactică, expunerea, exemplificarea, problematizarea, chestionarea orală.
Resurse: imagini cu persoane din reviste, poze aduse de copii cu imagini cu ei şi părinții lor de la diferite vârste, planşă cu etapele de dezvoltare.

Desfăşurare:
Exercițiu: *„Moda"*
Comentați cuvintele spuse de o mare actriță: *„Când suntem tinere, suntem obsedate de modă şi o urmăm orbeşte. La maturitate ne interesează şi o adaptăm stilului nostru personal, iar la bătrânețe ne lasă reci şi nu înțelegem cum de ne-a preocupat atât de mult!"* Se discută pe marginea temei. De ce credeți că se întâmplă acest lucru? Cum se schimbă oamenii? Din ce puncte de vedere? (brainstorming)
Explicație didactică. Dezvoltarea organismului uman se desfăşoară pe mai multe nivele intercorelate, în mod unitar, determinând evoluția omului în ansamblul său. Astfel, putem vorbi despre:

a) **Dezvoltarea fizică/dezvoltarea corpului:** corpul creşte treptat în lungime şi greutate, creşte scheletul, musculatura, organele interne, creierul etc.
b) **Dezvoltarea intelectuală/cognitivă:** se dezvoltă limbajul, capacitatea de memorare, de învățare etc.
c) **Dezvoltarea psihosocială:** încep să apară emoțiile superioare, sentimentul responsabilității, se dezvoltă relațiile cu ceilalți etc.

Exercițiu cu imagini: *Acum vă rog să vă uitați la pozele personale sau imaginile cu personaje din reviste pe care le-ați adus cu voi. Analizați diferențele pe baza criteriilor enunțate mai sus şi notați ideile într-un tabel.*

Prezentare teoretică: *Toate observaţiile şi descrierile făcute de voi ţin de dezvoltarea umană care se realizează într-un anumit ciclu. Azi vom învăţa despre diferitele perioade de vârstă prin care trecem, pe măsură ce înaintăm în vârstă – şi vom face o mică caracterizare a fiecărei etape. (Se afişează planşa din Anexa 1 cu ciclurile de dezvoltare.)* (expunere, explicaţie didactică, exemplificare)

Problematizare pe grupe: Se împart elevii în 4 grupe. Fiecare grup primeşte o fişă cu un tabel, prezentat în Anexa 2, pe care notează problemele cu care cred că se confruntă oamenii la una din următoarele perioade de vârstă: copilărie, pubertate-adolescenţă, vârsta adultă (tânără, de mijloc) şi bătrâneţe. În paralel elevii vor nota şi unele modalităţi de depăşire a acestor probleme.

Se discută pe marginea celor 4 tabele.

Exemple de probleme: dependenţă, lipsa discernământului, abuz (copilărie), schimbări fizice, probleme de identitate, apartenenţa la grup (pubertate-adolescenţă), decizii importante, responsabilităţi (vârsta adultă), sănătate (bătrâneţe).

Modalităţi de depăşire: informare, învăţare, apel la persoane apropiate (părinţi, fraţi, prieteni), solicitarea persoanelor de specialitate (psiholog, centre speciale), metode de relaxare, dezvoltarea stimei de sine etc. (exerciţiu, muncă pe şi în grupe)

Evaluare: Se împarte clasa în 4 grupe. *Luând în considerare ceea ce v-a fost prezentat anterior, precum şi cunoştinţele pe care le aveţi de la părinţi sau alte persoane şi ţinând cont de nivelele de dezvoltare umană, imaginaţi-vă şi scrieţi în caiete: Gr. 1 – Cum vă amintiţi că aţi fost voi în urmă cu 5 ani? Gr. 2 - Cum credeţi că veţi fi voi peste 5 ani? Gr. 3 – Cum credeţi că veţi fi voi peste 20 de ani?Pentru a vă fi mai uşor, gândiţi-vă la o zi din viaţa voastră de atunci. Referiţi-vă la aspecte fizice, cognitive şi sociale învăţate.* Elevii notează şi apoi se discută aleator despre ce au scris aceştia (exerciţiu individual).

ANEXA 1

Regularitățile ce există în succesiunea dezvoltării ființei umane permit distingerea unor etape distincte de vârstă. Astfel se consideră că fiecare din noi urmăm un traseu compus din:

- *Perioada prenatală* (din momentul concepției până la naștere): se formează structura fundamentală a corpului și organele interne. Ritmul de creștere este cel mai accelerat.
- *Perioada de nou-născut* (0-1an): copilul e dependent de adulți; toate simțurile funcționează; creștere rapidă; dezvoltarea atașamentului.
- *Copilăria* (1-10/11 ani), care, la rândul ei, cuprinde mai multe etape:
  - *Copilăria timpurie* (1-3 ani): prinde contur conștiința propriei persoane; se dezvoltă limbajul; apare interesul pentru ceilalți copii.
  - *Vârsta preșcolară* (3-6 ani): tovarășii de joacă devin din ce în ce mai importanți; se îmbunătățesc abilitățile motorii; jocul și creativitatea devin tot mai elaborate.
  - *Vârsta școlară mică* (6/7-10/11 ani): prietenii sunt cei mai importanți; apare gândirea logică, dar concretă încă; începe să se dezvolte stima de sine.
- *Preadolescența-pubertatea* (10/11-14/15 ani): organismul atinge maturitatea reproductivă care își pune amprenta asupra vieții psihice.
- *Adolescența* (14/15-20 ani): căutarea propriei identități; se dezvoltă capacitatea de a gândi în viitor, proiectiv; relațiile cu părinții sunt puse la încercare.
- *Vârsta adultă tânără* (20-40 ani): sunt luate decizii importante legate de viață (căsătorie, aducerea pe lume a copiilor).
- *Vârsta „de mijloc"* (40-65 ani): înțelepciunea și abilitatea de rezolvare a problemelor este maximă; responsabilitățile duble față de proprii copii și față de părinți pot duce la un stres sporit.
- *Vârsta adultă târzie-bătrânețea* (începând cu 65 de ani): majoritatea persoanelor sunt încă sănătoase și active, deși apare un declin al abilităților fizice.

ANEXA 2

PROBLEMA	MODALITATE DE DEPĂȘIRE

Aprecierea propriei persoane

Clasa: a VI-a
Modul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Tema: Stima de sine
Durata: 50 minute
Obiectiv general:
- dezvoltarea unei atitudini pozitive faţă de sine ca persoană unică şi valoroasă (creşterea stimei de sine)

Obiective specifice:
- să-şi cunoască nivelul stimei de sine
- să conştientizeze efectele negative ale unei stimei de sine scăzute (negativă)
- să identifice factorii care contribuie la atingerea unui nivel de stimă ridicat (pozitiv)

Desfăşurarea – metode / strategie:

- Spuneţi elevilor că ora curentă se vor discuta câteva aspecte legate de stima de sine, cereţi-le acestora să spună ce înţeleg ei prin stimă de sine şi scrieţi pe tablă răspunsurile lor.
- Împărţiţi elevilor fişele de lucru şi cereţi-le să lucreze individual, rugându-i să marcheze cu un „X" căsuţele ce corespund opţiunii lor.
- După completarea fişei de lucru de către elevi, aceştia îşi vor evalua răspunsurile individual în funcţie de acordul exprimat şi stabilesc în care dintre cele trei intervale de evaluare – *stimă de sine ridicată, stimă de sine medie, stimă de sine scăzută* – se încadrează. (Chestionarul este utilizat ca modalitate de introspecţie).
- Discutaţi împreună cu elevii rolul pe care îl are atitudinea pozitivă sau negativă a subiectului faţă de propria fiinţă.
- Împărţiţi elevii în grupe de câte 4-5 şi rugaţi-i să găsească împreună câteva modalităţi de creştere a stimei de sine pe care le vor prezenta şi celorlalţi colegi.
- Analizaţi în grupul mare toate modalităţile prezentate de elevi şi notaţi pe tablă cele mai eficiente modalităţi de creştere a stimei de sine.

Resurse: fişa de lucru: „CHESTIONARUL STIMEI DE SINE"
Evaluare: Solicitaţi elevilor să completeze următorul tabel:

Când mă simt...	**Cred despre mine...**
fericit / mulţumit	
izolat	
nefericit/ nemulţumit	

Analizaţi răspunsurile împreună cu elevii.

FISA DE LUCRU

	Afirmații	Exprimarea acordului			
		Acord puternic	Acord moderat	Dezacord puternic	Dezacord moderat
1	În general sunt satisfăcut de mine însumi.				
2	Câteodată mă gândesc că nu sunt bun de nimic.				
3	Cred totuşi că am un număr de calități.				
4	Sunt capabil să fac lucrurile la fel de bine ca mulți dintre cei din jurul meu.				
5	Simt că nu am prea multe motive să fiu mândru.				
6	Am certitudinea uneori că sunt inutil.				
7	Consider că sunt o persoană de încredere cel puțin la fel ca ceilalți.				
8	Aș dori să pot avea mai mult respect pentru mine însumi.				
9	După tot ce mi se întâmplă cred că sunt ghinionist.				
10	Am mereu o atitudine pozitivă față de mine.				

Comunicarea eficientă

Clasa: a VI-a
Modul II: Comunicarea şi abilităţile sociale
Tema: Comunicarea asertivă. Comportamentul asertiv, pasiv şi agresiv
Durata: 50 minute
Obiective generale: dezvoltarea abilităţilor de interrelaţionare în contexte variate.
Obiective specifice: elevul va fi capabil să identifice dezavantaje ale manifestării comportamentului agresiv; să folosească comunicarea asertivă în discuţii.
Metode: conversaţia euristică, exerciţiul, brainstorming-ul, explicaţia didactică, expunerea, exemplificarea, chestionarea orală.
Material didactic: planşe cu cele trei tipuri comportamentale, fişe de lucru cu tabele.

Desfăşurare:
Exerciţiu de brainstorming. Se cere elevilor să-şi imagineze fiecare o situaţie în care colegul de bancă îl înţeapă cu creionul în timpul orei de matematică. Ce posibilităţi de a reacţiona îşi pot imagina? Se notează răspunsurile pe tablă şi apoi se discută pe marginea întrebărilor: *Care din situaţii s-ar finaliza dezirabil? Ce cred că ar simţi fiecare? Ce cred că i-ar determina să reacţioneze în acel mod?* (brainstorming, conversaţie euristică)
Prezentare teoretică. Li se explică elevilor că toate reacţiile imaginate şi discutate de ei se includ într-unul din cele trei comportamente existente şi identificate de specialişti. Aceste comportamente sunt: asertiv, agresiv şi pasiv. Se prezintă planşe cu caracteristicile celor trei comportamente (anexa 1). (expunere, explicaţie didactică, exemplificare)

- ❖ Se continuă exerciţiul început, lucrând cu colegul de bancă; se cere elevilor să includă reacţiile imaginate şi notate pe tablă într-una din cele trei tipuri de comportamente descrise. Se notează răspunsurile şi se discută scurt.

Exerciţiu. Se formează grupe de 4-6 elevi. Fiecare grupă primeşte o situaţie pe care să o discute şi o fişă cu un tabel. Li se cere elevilor să noteze posibile răspunsuri agresive, pasive şi asertive. Se citesc răspunsurile şi se discută asemănări şi diferenţe dintre comportamente, consecinţe pozitive şi negative.

Exemple de situaţii:

- ➢ Colegul tău de bancă ţi-a stricat scaunul.
- ➢ Prietenul tău a întârziat la întâlnirea cu tine.
- ➢ Un coleg ţi-a luat penarul şi ţi-a împrăştiat creioanele.

- Prietenii tăi au schimbat ora întâlnirii şi nu te-au anunţat.
- Un amic spune lucruri neadevărate despre tine unor colegi.

Fişa de răspuns:

Comportament agresiv	Comportament pasiv	Comportament asertiv

Evaluarea

Elevii primesc o fişă de lucru (doar capetele de coloană şi de rând) pe care o vor discuta şi completa împreună cu profesorul. (exerciţiu deductiv)

Caracteristici	Agresiv	Asertiv	Pasiv
Abordarea problemei	*Atacată agresiv*	*Discutată şi clarificată*	*Evitată, nediscutată*
Drepturile personale	*Respectate*	*Respectate*	*Ignorate*
Drepturile celorlalţi	*Nerespectate*	*Respectate*	*Respectate*
Încrederea personală	*Neîncredere*	*Stima de sine ridicată*	*Neîncredere*

Anexa

COMPORTAMENTUL ŞI COMUNICAREA ASERTIVĂ, AGRESIVĂ ŞI PASIVĂ

= sunt forme de comportament şi comunicare calitativ diferite.

I. ASERTIVITATEA

= *este abilitatea unei persoane de a-şi exprima părerile, emoţiile şi convingerile pe un ton calm, neutru, ţinând cont de drepturile sale, dar fără a ataca şi afecta drepturile celorlalţi.*

Reprezintă abilitatea:

- ◊ de a comunica deschis şi onest,
- ◊ de a comunica – respectând drepturile şi dorinţele tuturor,
- ◊ de a purta o conversaţie plăcută,
- ◊ de a comunica aşa încât să-ţi câştigi respectul în ochii celorlalţi,
- ◊ de a numi comportamentul care te deranjează la cineva, fără ca să faci referiri la persoana respectivă şi să o jigneşti (ex: *„Mă deranjează că ai întârziat"* şi NU *„Eşti un întârziat!"*)

Comunicarea asertivă s-a dezvoltat ca modalitate de adaptare eficientă la situaţii conflictuale. Ea are ca şi consecinţe pe termen lung:

- ***îmbunătăţirea relaţiilor dintre oameni, respectarea celorlalţi,***
- ***dezvoltarea încrederii în sine,***
- ***respectarea propriilor drepturi,***
- ***îmbunătăţirea capacităţii de luare de decizii responsabile.***

II. AGRESIVITATEA

= *răspunsul / comportamentul unei persoane care îl blamează şi îl acuză pe celălalt, încalcă regulile impuse (de părinţi, profesori, poliţie etc.) în vederea atingerii scopurilor personale.* Aceste persoane:

- sunt insensibile la drepturile şi nevoile celorlalţi, nu-i respectă pe ceilalţi,
- consideră că ele au întotdeauna dreptate,
- rezolvă problemele prin violenţă verbală sau comportamentală,
- consideră că cei din jur sunt nedrepţi faţă de ele,
- consideră că drepturile sale sunt mai importante ca ale celorlalţi.

III. PASIVITATEA

= *răspunsul/comportamentul unei persoane care încearcă să evite confruntările şi conflictele, îşi doreşte ca toată lumea să fie mulţumită, fără însă a ţine cont de drepturile sau dorinţele sale personale.* Aceste persoane:

- nu fac cereri,
- nu-şi spun părerea, nu-şi apără opiniile,
- se simt rănite, frustrate,
- consideră că trebuie menţinută pacea cu orice preţ,
- confundă pasivitatea cu politeţea sau bunătatea.

Stilul meu de învățare

Clasa: a VI-a
Modul III: Managementul informațiilor și al învățării
Tema: Modalități de identificare a stilurilor de învățare. Stiluri de învățare – caracteristici.
Durata: 50 min.
Obiectiv general: Să recunoască propriul stil de învățare
Obiective specifice: să-și identifice stilul de învățare, precum și stilul de învățare mai puțin dezvoltat; să distingă diferitele caracteristici ale stilurilor de învățare
Metode: activități și discuții în grupul mare
Resurse: fișa de lucru „Stilul meu de învățare"
Evaluare: mini-portofoliu cu tema *„Învăț în stilul meu"*

Desfășurarea:

Elevii sunt informați că activitatea îi va ajuta să-și identifice și să-și descrie propriul stil de învățare.

Împărțiți elevilor fișa de lucru *„Stilul meu de învățare"* și cereți acestora să noteze un „X" în căsuța corespunzătoare descrierii propriului stil de învățare. După completarea fișei de lucru, elevii vor calcula scorurile obținute, astfel: (a) se încercuiește numărul întrebărilor la care răspunsul a fost „Da"; (b) se calculează totalul întrebărilor încercuite în funcție de întrebările corespunzătoare (*); (c) se identifică stilul de învățare preferat, astfel:

- punctajul cel mai ridicat indică stilul de învățare dominant
- punctajul cel mai scăzut indică stilul de învățare cel mai puțin dezvoltat
- două punctaje egale sau apropiate indică faptul că ambele stiluri pot fi preferate
- trei scoruri identice înseamnă că elevul poate integra toate cele trei modalități de învățare, utilizându-le cu succes
- scorurile de 10 sau mai mari indică o utilizare frecventă a respectivului stil
- scorurile mai mici de 10 indică o utilizare mai puțin frecventă

(*)Întrebările care corespund stilurilor de învățare:
Vizual: 3, 4, 6, 7, 9, 13, 16, 20, 22, 32, 33, 36
Auditiv: 1, 2, 8, 10, 11, 12, 14, 24, 26, 28, 34, 35
Kinestezic: 5, 15, 17, 18, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 30, 31

Analizați împreună cu elevii rezultatele obținute. Cereți-le să-și descrie propriul stil de învățare pe baza răspunsurilor la chestionar. Discutați avantajele / dezavantajele utilizării unui singur stil de învățare/ a mai multor stiluri.

Fişa de lucru – „Stilul meu de învăţare"

Afirmaţii	Da	Nu
1. Îmi place să discut materialul de învăţat cu un coleg.		
2. Învăţ cu voce tare.		
3. Prefer să învăţ ceva nou citind despre acel subiect.		
4. Adesea notez observaţiile pe care mi le face cineva pentru a nu le uita.		
5. Prefer exerciţiile fizice şi sportul.		
6. Învăţ mai bine când am în faţă o imagine sau un text scris.		
7. Sunt capabil să îmi imaginez ceea ce învăţ.		
8. Învăţ mai bine când cineva îmi explică.		
9. De obicei îmi notez informaţiile pentru a putea reveni asupra lor.		
10. Pot număra silabele dintr-un cuvânt lung atunci când îl aud rostit de cineva.		
11. Am o memorie bună pentru cântece şi melodii.		
12. Îmi plac discuţiile în grupuri mici.		
13. Îmi amintesc uşor mărimea, forma şi culoarea obiectelor.		
14. Repet adesea instrucţiunile pe care mi le-a dat cineva.		
15. Îmi place să lucrez cu mâinile (să modelez, să pictez etc.).		
16. Îmi amintesc uşor feţele actorilor, locuri şi alte detalii văzute într-un film.		
17. Utilizez mâinile şi mişcările corporale când explic ceva.		
18. Prefer să desenez diagrame pe tablă şi nu pe foaie.		
19. Învăţ mai bine dacă mă ridic şi mă mişc în timpul studiului.		
20. Dacă vreau să asamblez o bicicletă, îmi trebuie instrucţiuni cu imagini pt. ghidare.		
21. Îmi amintesc obiectele mai bine când le ating sau le manevrez.		
22. Învăţ mai bine privind la altcineva.		
23. Bat mult din mâini sau degete când sunt aşezat.		
24. Îmi place să construiesc obiecte.		
25. Vorbesc cu uşurinţă o limbă străină.		
26. Pot urmări subiectul unei poveşti ascultată la radio.		
27. Îmi place să repar lucruri acasă.		
28. Pot înţelege o povestire când o aud înregistrată pe casetă.		
29. Utilizez cu uşurinţă uneltele şi aparatura.		
30. Mi se pare că este foarte dificil să stai mult timp liniştit.		
31. Îmi place să joc sau să fac pantomimă.		
32. Observ cu uşurinţă caracteristicile unor modele prezentate.		
33. Urmăresc mai uşor indicaţiile scrise decât pe cele orale.		
34. Îmi place să recit şi să scriu poezii.		
35. De obicei înţeleg ceea ce spun oamenii, chiar dacă au un accent deosebit.		
36. Pot spune rapid dacă două forme geometrice sunt identice.		

Modulul II: Comunicare şi abilităţi sociale
Relaţia cu părinţii – *psiholog Ruxandra Vasilescu / p. 142*
Modulul III: Managementul informaţiilor şi al învăţării
Diagrama Fishbone – *psiholog Veronica Bogorin / p. 145*
Stiluri de învăţare – *psiholog Patricia Tegla / p. 147*
Modulul IV: Planificarea carierei
Angajatori şi angajaţi – *pedagog Dana Paşcu / p. 154*
Modulul V: Calitatea stilului de viaţă
Să respingem ce este rău! – *psiholog Marin Plosca / p. 157*

Clasa a XI-a
Modulul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Căsuţele Eu-lui – *sociolog Gabriela Căian / p. 159*
Modulul II: Comunicare şi abilităţi sociale
Adecvarea răspunsurilor emoţionale la context – *psiholog Ramona Răducan*
Modulul III: Managementul informaţiilor şi învăţării
Succesul în viaţă şi carieră – *psiholog Ramona Răducan / p. 164*
Modulul IV: Planificarea carierei
Planul de carieră – *psiholog Ramona Răducan / p. 167*
Modulul V: Calitatea stilului de viaţă
Hai să dăm mână cu mână! – *psihologi Veronica Bogorin, Ruxandra Vasile*

Clasa a XII-a
Modulul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Managementul resurselor personale – *psiholog Ramona Răducan / p. 171*
Modulul II: Comunicare şi abilităţi sociale
Emoţii – *psiholog Rodica Gavra / p. 174*
Profil psihologic – *psiholog Magdalena Tofan / p. 178*
Modulul III: Managementul informaţiilor şi învăţării
Gândirea critică – *psiholog Magdalena Tofan / p. 179*
Televiziunea şi realitatea – *psiholog Veronica Bogorin / p. 181*
Tehnologii informatice şi rolul lor în învăţare, muncă şi carieră – *psiholog Veronica Bogorin / p. 183*
Modulul IV: Planificarea carierei
Interviul de angajare – *pedagog Dana Paşcu / p. 185*
Valorile profesionale – *psiholog Diana Şaitiş / p. 187*
Modulul V: Calitatea stilului de viaţă
Stresul la examene – *sociolog Gabriela Căian / p. 193*
Aspecte legale ale muncii tinerilor – *pedagog Dana Paşcu / p. 195*

Cum își aleg oamenii meseriile?

Clasa: a VI-a
Modul IV: Planificarea carierei
Tema: Criterii de alegere a unei meserii: satisfacția muncii, prestigiul domeniului, tradiția familială, cererea de forță de muncă, pregătire educațională, remunerația. Decizie personală, informată și responsabilă cu privire la alegerea meseriei.
Durata: 1-2 ore
Obiectiv general:

- Dobândirea unor abilități de explorare și planificare a carierei

Obiective specifice:

- Identificarea scalei de valori personale;
- Conștientizarea diferențelor inter-individuale relativ la valorile personale;
- Discutarea rolului valorilor personale în alegerea unei meserii;
- Analizarea unor criterii simple de alegere a unei meserii;
- Conștientizarea legăturii între criteriile (motivele) alegerii unei meserii și activitățile specifice respectivei meserii.

Desfășurarea – metode / strategie:

Exercițiul I – Care sunt lucrurile importante pentru mine?

Pentru prima parte a acestei lecții se distribuie elevilor listele de valori (Fișa 1), aceștia având sarcina de a ordona valorile în funcție de importanța pe care le-o acordă. După ce toți elevii au terminat, se inițiază o discuție cu întreaga clasă despre modul în care fiecare a ordonat afirmațiile din fișă, câțiva sau chiar toți elevii, prezentând primele 3-4 valori alese.

Este esențial ca din discuțiile ulterioare să reiasă două aspecte importante:

- ❖ nu pentru toată lumea sunt importante aceleași lucruri;
- ❖ valorile noastre (lucrurile care sunt cu adevărat importante pentru noi) ne influențează comportamentul, relațiile cu ceilalți, meseria pe care ne-o alegem etc.

Discuția va fi dirijată apoi în direcția criteriilor avute în vedere în alegerea unei profesii, pornind chiar de la lista cu valori completată anterior și de la câteva exemple concrete. De exemplu:
„Ce credeți, ce meserii ar putea să-și aleagă cineva pentru care este foarte important să fie de ajutor altora? Dar cineva pentru care este important să învețe și să facă lucruri noi?"

Exercițiul II – „Interviu în familie"

Pentru desfășurarea celei de a doua faze a exercițiului, elevii primesc cu câteva zile (o săptămână) înainte sarcina de a purta o discuție (de a lua un *interviu*) unui membru al familiei (de preferință unul dintre părinți), din care să reiasă criteriile (motivele) pentru care respectivul și-a ales profesia și în ce anume constau activitățile specifice respectivei profesii. Elevii vor nota pe caiet justificarea alegerii meseriei (profesiei) de către membrul familiei și vor prezenta apoi aceste motive (criterii) în fața clasei.

De exemplu:

„Tata este mecanic auto. Și-a ales această meserie pentru că îi plac mașinile și să lucreze cu motoare, îi place să lucreze cu mâinile și să repare lucruri, și nu îl deranjează prea tare dacă se murdărește sau trebuie să stea și în frig."

„Mama este învățătoare. Și-a ales această profesie pentru că îi plac copiii, îi place să-i învețe tot felul de lucruri și să se joace cu ei, și îi rămâne destul timp liber și pentru familie."

„Mătușa mea este judecător. Și-a ales această profesie pentru că îi place cinstea și vrea să poată face dreptate, alții o respectă și se câștigă bine."

După prezentarea realizată de fiecare copil sau la finalul prezentărilor (în funcție de timpul acordat pentru această temă – 1 sau 2 ore) este important să se acorde timp pentru discuții, pentru a se face legătura între criteriile (motivele) alegerii unei meserii și activitățile specifice respectivei meserii. De asemenea, este foarte util să acordăm timp elevilor să pună întrebări sau să facă comentarii legate de diferite profesii.

Este foarte important să se impună de la început regulile desfășurării activității, care să includă abținerea strictă de la comentarii negative sau „răutăcioase" despre unele meserii.

Resurse: Fișa „Lista valorilor mele", interviurile realizate de elevi;

Evaluare:

Se poate verifica dacă obiectivele stabilite au fost atinse urmărind în exemplele date de către elevi dacă aceștia reușesc să stabilească o relație între valori și alegerea unei meserii sau domeniu ocupațional, și de asemenea, dacă fac legătura între criteriile (motivele) alegerii unei meserii și activitățile specifice respectivei meserii.

Fişa 1

LISTA VALORILOR MELE

Mai jos este o listă cu lucrurile pe care elevii le consideră importante.

Aşează-le în ordinea importanţei (de la cea mai importantă la cea mai puţin importantă) pe care le-o acorzi tu, personal. Care este cea mai importantă pentru tine? Încearcă să evaluezi ceea ce este cu adevărat important pentru tine, nu ceea ce spun alţii că este important.

_____ A avea o relaţie bună cu părinţii
_____ A avea prieteni buni
_____ A avea bani să merg la film, să mănânc în oraş şi să-mi cumpăr lucruri care îmi plac
_____ A avea note mari
_____ A avea mult timp liber să fac ceea ce vreau
_____ A trăi într-o casă mare cu multe facilităţi (piscină, mobilă frumoasă, camera mea etc.)
_____ A deveni un bun sportiv
_____ A învăţa multe lucruri noi
_____ A fi de ajutor altor oameni, prietenilor sau familiei
_____ A fi cinstit în viaţă, cu familia, prietenii şi şcoala
_____ A fi o persoană importantă, respectată de ceilalţi

Consecinţele deciziilor mele

Clasa: a VI-a
Modulul V: Calitatea stilului de viaţă
Tema: Situaţii de decizie. Consecinţe pe termen scurt şi pe termen lung ale deciziilor.
Durata: 50 minute
Obiectiv general: conştientizarea importanţei anticipării riscurilor şi dezvoltarea responsabilităţii propriilor decizii
Obiective specifice:

- Să parcurgă procesul decizional şi consecinţele acesteia
- Să analizeze consecinţele pe termen scurt şi lung ale unor decizii relevante pentru ei
- Să transfere cunoştinţele la situaţii reale din viaţa personală

Resurse: hârtie, creioane

Desfăşurare:

I. Captarea atenţiei:

Icebreaker –„Puntea".

Aşezaţi hârtia igienică sau o sfoară, derulată dintr-un colţ în altul al camerei, pe diagonală. Rugaţi elevii să se aşeze pe hârtie, unul lângă altul. Hârtia reprezintă puntea, iar de o parte şi de alta sunt crocodili, aşa că, fără să rupă „puntea" şi fără să vorbească (doar prin semne se pot ajuta), trebuie să se ordoneze după ziua şi luna de naştere, de la stânga la dreapta (stânga reprezintă ianuarie, iar dreapta decembrie). După ce s-au ordonat întrebaţi-i pe fiecare data de naştere şi felicitaţi-i dacă s-au aşezat în ordinea crescătoare a datelor.

II. Evocarea temei

Dirigintele distribuie fiecărui elev un bilețel cu următoarea problemă:

Prietenii tăi vor să te determine să faci ceva ce ştii că nu e bine şi te va afecta foarte tare. Nici măcar nu consideri că e amuzant. Cu toate acestea, prietenii continuă să stea pe capul tău ca să te convingă. Le spui că sunt nişte proşti, iar pe de altă parte, ei spun că eşti un papă-lapte şi un laş.

Schema luării unei decizii (realizată cu o oră înainte) este scrisă pe flip-chart sau tablă. Elevii sunt grupaţi câte 3-4 şi au ca sarcină să formuleze răspunsurile la următoarele întrebări, sub forma unui poster:

1. Care este problema?
2. Care sunt alternativele?
3. De ce dovezi ai nevoie?

4. Cum poți să le obții?
5. Care sunt consecințele?
6. Care este decizia?

III. Realizarea sensului

Elevii prezintă posterul cu răspunsurile create în grup, făcându-se completări la răspunsurile date, după care se discută următoarele aspecte:

a. Care au fost consecințele pe termen scurt?
b. Dar pe termen lung?
c. Cum se leagă aceste consecințe între ele?

IV. Reflecția

- Dați exemple de consecințe ale faptelor din viața voastră
- Ce ați putea face pentru a vă gândi dinainte la consecințele unei acțiuni?

V. Evaluarea

În fața clasei se amplasează un scaun, iar în fața lui trei cercuri din hârtie pe care este scris:

- Pozitiv
- Negativ
- Emoții

Elevii vin pe rând pe scaun, vor lua unul din cele trei cercuri în mână şi vor evalua activitatea în funcție de cercul ales. Ceilalți elevi sunt în cerc în jurul scaunului. Dacă sunt de acord cu cele spuse fac un pas spre interiorul cercului, iar dacă nu sunt de acord, fac un pas înapoi.

Ceapa diversității

Clasa: a VII-a
Modulul I: Autocunoaştere şi dezvoltare personală
Tema: Diversitate culturală, etnică şi individuală – consecinţele şi beneficiile diversităţii
Durata: 50 minute
Obiectiv general: dezvoltarea capacităţii de autocunoaştere şi inter-relaţionare
Obiective specifice:

- Să-şi dezvolte abilităţile de auto-prezentare
- Să-şi identifice colegii după aspect exterior, atitudini, valori
- Să argumenteze impactul diversităţii la nivelul individului şi socialului

Resurse: fiecare elev primeşte 4 foi colorate (verde, galben, roz, roşu) sau 4 foi numerotate cu 1, 2, 3, 4
Desfăşurare:
Lecţia poate începe cu o activitate dinamizantă, la alegerea profesorului.

I. Evocarea temei:

Fiecare elev primeşte câte un bilețel autocolant pe care va răspunde la întrebarea:

„Ce înseamnă pentru tine diversitatea culturală, individuală si etnică?"

Răspunsurile elevilor, de genul (istorie, religie, tradiţii, familie, literatură, artă, muzică etc.) sunt lipite pe flip-chart sub forma unui munte sau iceberg. Doar o parte din aceste valori sunt deasupra apei şi pot fi văzute de ceilalţi.

II. Realizarea sensului:

Elevii primesc câte patru foi colorate: verde, galben, roz şi roşu.

Profesorul citeşte întrebările specifice fiecărei culori, după cum urmează, iar elevii răspund individual pe foile colorate:

1.Verde
Cu ce îţi place să te îmbraci?
Ce muzică îţi place să asculţi?
Ce preferi să mănânci?
Ce obiceiuri ai?

2. Galben
Ce apreciezi la alţi oameni?
Ce nu îţi place la alţi oameni?
Despre ce povesteşti de obicei cu prietenii?
Ce fac în timpul liber?

3. Roz

Un lucru bun despre mine...
Un lucru rău despre mine...
A fi matur pentru mine înseamnă...
Peste 10 ani voi fi...

4. Roşu

În ce cred eu?
Care sunt valorile mele?
Ce nu aş face niciodată?

III. Reflecția:

Fiecare elev ia foaia roşie şi o mototoleşte, o pune apoi în foaia roz, cu care face acelaşi lucru, totul se pune în foaia galbenă şi la urmă în cea verde.

Se aseamănă cu o ceapă, verde la exterior şi roşie la interior. Se adună toate cepele într-o cutie şi fiecare extrage o altă ceapă, încercând să identifice persoana după aspectul vestimentar, obiceiuri, defecte, atitudini, valori etc.

Dacă au fost persoane neidentificate se adresează întrebări privind aspectele abordate.

Discuții:

Ce ați simțit când ați mototolit hârtiile?
După care bilețel ați identificat mai uşor colegul?
Cum afectează valorile pe care le deții, modul de a comunica?

IV. Evaluarea:

Se face un turn al mâinilor: elevii spun ce au simțit pe parcursul lecției (fie pozitiv, fie negativ), clădind un turn al brațelor întinse.

Fiecare om este unic în felul său!!!

Cât de bine ştim asculta?

Clasa: a VII-a
Modulul II: Comunicare şi abilităţi sociale
Tema: Ce înseamnă comunicare eficientă? Tehnici de ascultare activă, oferirea feed-back-ului, adresarea întrebărilor
Obiectiv general: demonstrarea abilităţilor de comunicare eficientă
Obiective specifice:

- Să-şi exerseze abilitatea de a asculta
- Să exerseze limbajul non-verbal
- Să aplice modelul comunicării eficiente

Resurse: flip-chart, articole din ziare

Desfăşurare:

I. Captarea atenţiei: „Şirul cu numere"

Se împart elevii în 3-5 şiruri (în funcţie de efectivul clasei) care stau în picioare, unul în spatele celuilalt, la mică distanţă – fie în faţa clasei, fie lângă băncile lor. Elevii situaţi în partea din spate a şirurilor se gândesc la un număr format din cifre, zeci şi unităţi şi-l vor transmite celor din faţa lor prin bătăi uşoare pe umeri şi cap, după cum urmează: sutele se bat pe umărul stâng al elevului din faţă; zecile se bat pe cap, iar unităţile se bat pe umărul drept. Elevul care a perceput bătăile uşoare pe umeri şi cap încearcă să identifice numărul transmis şi să-l comunice mai departe, celui din faţa lui. Se continuă până când elevul din faţa şirului poate spune ce număr i s-a comunicat. Câştigă şirul în care numărul transmis de elevul din spatele şirului coincide cu numărul perceput de elevul din faţa şirului. Se poate relua, dar inversându-se poziţia elevilor în şir: cel din faţă merge în spatele şirului.

II. Evocarea temei

Profesorul alege două articole din ziare pentru a fi citite grupului. Fără nici o introducere, spune elevilor că le va citi două articole de ziar şi va începe să citească primul articol. Ulterior profesorul va pune întrebări specifice referitoare la conţinutul articolelor. Probabil că puţini elevi vor putea răspunde corect.

III. Realizarea sensului

Dirigintele va anunţa din nou grupul de elevi că va citi un articol de ziar şi la sfârşit va pune întrebări, iar cel care va răspunde cel mai bine va primi un premiu. În acest caz, diferenţa este că elevii vor lua notiţe în timpul lecturii şi vor putea răspunde corect.

Se pun următoarele întrebări:

1. Ați ascultat prima lectură, totuși puțini dintre voi au reușit să răspundă la întrebări. De ce?
2. De ce s-întâmplat altfel cu al doilea articol. Diferența a fost că a existat o motivație pentru a asculta cu atenție.
3. Ce vă motivează să ascultați cu atenție la cursuri?

Se discută despre mesaje, ascultare și limbaj: am învățat să transmitem eficient mesaje, dar a le reține corect este o altă problemă. În acest sens, trebuie exersată capacitatea de a asculta, prin câteva exerciții. De asemenea, trebuie acordată atenție și mesajelor non-verbale, limbajului corporal, contactului vizual și expresiei faciale.

IV. Reflecția

Printr-un brainstorming (pe tablă sau flip-chart) se realizează fișa cu informații intitulată „Cum poți să fii un bun ascultător?"

Cum poți să devii un bun ascultător?

- Menține contactul vizual.
- Uită-te la persoana care vorbește.
- Înclinați-vă puțin înainte. Aceasta arată că te interesează ce spune.
- Înclină din cap ca să arăți că asculți. Folosește expresii ca „da", „Hm" etc.
- Adoptă o poziție deschisă și relaxată. Nu-ți încrucișa picioarele sau mâinile. Acesta este o poziție închisă.
- Cere explicații dacă nu înțelegi mesajul.

V. Evaluarea

În grupuri de 3-4 elevi se emite câte un salut distinct non-verbal, care să exprime ceea ce au învățat prin abordarea acestei teme. Cu acest salut vor începe ora următoare de consiliere și orientare. Dirigintele salută diferențiat fiecare grupă de elevi.

Tipuri de familii disfuncționale

Clasa: a VII-a
Modulul II: Comunicare şi abilitati sociale
Tema: tipuri de familii disfuncționale
Durata: 2 ore
Obiective generale: exersarea abilităților de comunicare pentru rezolvarea problemelor din familii disfuncționale
Obiective specifice:

1. să identifice etapele rezolvării de probleme
2. să identifice caracteristici ale familiei cu consecințe negative (alcoolism, violență, divorț, sărăcie, şomaj, deces, plecarea unuia dintre părinți la muncă în străinătate mai mult timp etc.)
3. să identifice modalități eficiente de a face față acestor probleme, de a se adapta lor

Metode: lucru pe echipe, rezolvarea de probleme, prelegere punctată de exemplificări
Desfăşurare:
Etapa 1:

- elevii să noteze pe biletele anonime caracteristici ale familiei cu consecințe negative (probleme în familie care îi necăjesc)
- instruirea elevilor în aplicarea rezolvării de probleme. Etapele concrete ale acestei metode sunt prezentate în anexă. Menționăm că această metodă este eficientă pentru rezolvarea oricărui tip de problemă inclusiv a celor generate de dificultăți familiale (alcoolismul, violența, divorțul, sărăcia, şomajul, decesul etc.). Elevii vor reține mai uşor aceste etape dacă le veți distribui fişe multiplicate.

Etapa 2:

- pe grupe, elevii vor alege o problemă (dintre cele prezentate) şi vor aplica tehnica rezolvării de probleme pentru acea situație.
  Pentru alcătuirea eficientă a echipelor se recomandă:
  - distibuirea clară a rolurilor rol de: copil, părinte, secretar, polițist (responsabil cu respectarea regulilor stabilite la începulul activității), regizor etc. Rolurile trebuie alese astfel încât fiecare membru să aibă acel rol în cadrul grupului care să i se potrivească. Astfel se va evita agitația deranjantă în timpul lucrului pe echipe, toți membrii grupului fiind implicați în rezolvarea situației. Este important să se abordeze rezolvarea problemei atât din punctul lor de vedere, cât şi din cel al părintelui.
- fiecare grupă va prezenta aplicarea etapelor rezolvării de probleme (descrierea problemei, generarea de soluții, analizarea soluțiilor, ale-

Prefață

Lucrarea „Consiliere şi orientare" are la bază curricula cu acelaşi nume propusă pentru clasele I-XII. Modulele şi temele din curricula le vom regăsi în această carte concretizate în planuri de lecție. Aceste planuri de lecție sunt propuneri care pot fi preluate de către profesori, învățători şi aplicate la clasă în mod facil, fără o muncă de durată. Indiferent de nivelul de educație, obiectivele propuse, competențele de dezvoltat se realizează prin activități de învățare, conținuturi şi metode specifice.

Faptul că autorii sunt psihologi şcolari, profesori consilieri, care îşi desfăşoară activitatea în şcoli şi simt cel mai bine pulsul şcolii este o garanție că au fost alese cele mai potrivite activități care să fie şi atractive pentru elevi, dar care să permită în acelaşi timp atingerea obiectivelor stabilite.

O analiză profundă a acestei lucrări dezvăluie faptul că ea are importante resorturi psihologice. Aspecte precum autocunoaştere, dezvoltare personală, comunicare, managementul emoțiilor, abilități sociale, comportament, învățare, motivație etc. sunt componente ale psihologiei şi pot fi aplicate de către educatori elevilor cu care lucrează.

Un alt resort este cel al consilierii şi orientării. Prin conținuturile propuse se oferă multe alternative, posibile răspunsuri la eventuale întrebări sau probleme ridicate de elevi, legate de relațiile cu şcoala, cu părinții, colegii, prietenii, dificultăți de relaționare, depăşirea lor etc. Componenta de orientare este prezentă prin însuşi conținutul activităților şi a faptului că învățătorul, profesorul îşi ghidează elevii în atingerea scopurilor propuse. Din această poziție dascălii realizează la un nivel primar activitatea de consiliere în şcoală.

gerea soluției, alcătuirea unui plan de acțiune). Este indicat ca această prezentare să fie făcută de secretarul grupului (un elev cu abilități bune de comunicare)

- la final se va discuta în grupul extins (clasa) soluțiile identificate. Iată câteva sugestii de întrebări:
  - *Pot soluțiile identificate să contribuie la rezolvarea efectivă a problemei?*
  - *Ce efecte ar avea aplicarea lor?*
  - *Care ar fi riscurile implicate?*
  - *Ce anume ar putea impiedica aplicarea acelor soluții?*
  - *Care dintre elevi ar aplica soluțiile identificate?*

Resurse: flip-chart; coli; carioca

Evaluare: alcătuirea unui minighid al modalităților eficiente de a face față problemelor în familie, de adaptare la aceste situații (fie în grup, fie individual).

Anexa

ETAPELE REZOLVĂRII DE PROBLEME

1. Descrierea problemei

Iată exemple de întrebări utile în definirea problemei şi chiar în simplificarea ei:

- Care situaţie mă deranjează?
- Care este cea mai urgentă, mai importanta problemă pentru mine acum?
- Din ce cauză sunt neliniştit (trist, dezamăgit, enervat etc.)?

2. Generarea de soluţii:

Iată exemple de întrebări utile în generarea de soluţii:

- Cum aş putea să rezolv problema?
- În ce sens îmi doresc rezolvarea problemei?
- Care sunt toate modalităţile de rezolvare, chiar şi cele neobişnuite sau hilare?

3. Analizarea soluţiilor

Iată exemple de întrebări de analizare a soluţiilor:

- Ce avantaje îmi aduce aplicarea acestei soluţii?
- Dar dezavantaje?
- Ce risc dacă aplic această soluţie?

4. Alegerea soluţiei

- Soluţia optimă dintre cele identificate este:

5. Alcătuirea unui plan de acţiune

- Care sunt etapele de aplicare a soluţiei alese?
- Ce obstacole pot întâlni?
- Cum pot depăşi aceste obstacole?

6. Evaluarea soluţiei alese

- Am contribuit la rezolvarea problemei?
- Dacă nu, la cine aş putea să apelez pentru a mă ajuta în rezolvarea problemei?

Tehnici de căutare a informațiilor

Clasa: a VII-a

Modulul III: Managementul informațiilor și învățării

Tema: Managementul informațiilor. Tehnici de căutare a informațiilor.

Durată: 50 min.

Obiective generale:

- Dezvoltarea abilităților de utilizare a informațiilor în procesul de planificare a carierei
- Recunoașterea principalelor surse de informare cu privire la profesii /ofertele educaționale după finalizarea clasei a VIII-a

Obiective specifice:

- Să își formeze abilități de căutare a unor informații cu privire la profesii/ ofertele educaționale după finalizarea clasei a VIII-a
- Să analizeze informațiile cu privire la profesii/ofertele educaționale după finalizarea clasei a VIII-a
- Să stabilească avantajele și dezavantajele fiecărei surse de informare cu privire la profesii / ofertele educaționale după finalizarea clasei a VIII-a

Metode: activități pe grupe, realizarea / prezentarea posterelor, discuții în grupe mici și în grupul-clasă

Resurse: planșe / fișe de lucru, markere

Evaluare: postere

Desfășurare:

Se împarte clasa în 4-5 grupe. Fiecare grupă își alege o profesie și are sarcina de a găsi informații din cât mai multe surse: reviste, emisiuni radio sau TV, internet etc., într-un interval de timp de două săptămâni. Eventual se pot prezenta înainte principalele surse de informare (vezi anexa 1). În următoarea oră, fiecare grup va elabora un poster sau o fișă de lucru, cu titlul „Colțul de documentare", despre profesia aleasă și informațiile, respectiv sursele de informare pe care le-a folosit. Fiecare grupă își va desemna un reprezentant care va prezenta colțul de documentare realizat cu cele mai relevante informații pe care le-au obținut și sursele de informare. Se va discuta utilitatea surselor pentru tema de informare selectată și se va pune accentul pe avantajele și dezavantajele utilizării diferitelor surse de informare, care sunt cele mai noi / rapide surse de informare, care dintre sursele de informare sunt mai importante / credibile etc.

Anexa 1

➢**Tipuri de informație** (în funcție de suportul comunicării)**:**

- informație pe suport scris:
  - ♦ Cărți
  - ♦ Reviste
  - ♦ Broşuri
  - ♦ Pliante etc.
- informația orală:
  - ♦ Prelegeri
  - ♦ Cursuri
  - ♦ Întâlniri pentru discuții
  - ♦ Târguri educaționale etc.
- informație în format electronic:
  - ♦ pe suport magnetic
    - o CD-uri
    - o dischete
    - o DVD-uri
    - o Memorii portabile
  - ♦ prin Internet

➢ **Surse de informare**:

- surse formale:
  - ♦ cărți
  - ♦ biblioteci (reale sau virtuale)
  - ♦ programe mass-media educative
  - ♦ pliante
  - ♦ târguri educaționale
  - ♦ diverse prezentări
- surse informale:
  - ♦ emisiunile de divertisment
  - ♦ experiența directă
  - ♦ rețeaua socială (prieteni, rude, specialişti într-un domeniu)

Adaptare la presiunea timpului
Strategii eficiente de management al timpului

Clasa: a VII-a
Modul III: Managementul informațiilor
Tema: Adaptare la presiunea timpului. Strategii eficiente de management al timpului
Durata: 2-3 ore
Obiective generale:
- dezvoltarea abilităților de adaptare la presiunea timpului

Obiective specifice:
- identificarea situațiilor în care sunt sub presiunea timpului
- găsirea cauzelor presiunii timpului
- învățarea unor metode de organizare a timpului

Desfășurare (metode, strategii):

Pentru a-i învăța pe elevi managementului timpului, vă sugerez să respectați următoarele trei etape:

1. Motivarea elevilor pentru aplicarea managementului timpului; identificarea situațiilor în care sunt sub presiunea timpului
2. Găsirea cauzelor presiunii timpului
3. Învățarea unor metode de organizare a timpului.

În prima etapă se preconizează adresarea unor întrebări de genul:
„Ai impresia că iroseşti timpul şi acasă şi la şcoală?"
„De obicei predai temele cu întârziere?"
„Simți deseori că nu ai timp să îți termini temele?"
„Simți frecvent că eşti sub presiunea timpului?"
„Promiți că rezolvi anumite probleme şi nu te ții de cuvânt?"
„Ți se pare că viața trece prea repede fără să ajungi nicăieri?"
„Consideri că trec zilele fără să faci nimic important?"
„Nu-ți rămâne destul timp pentru a te relaxa, distra?"

După aceasta, se încearcă motivarea elevilor, spre exemplu: „Dacă ai răspuns afirmativ la unele sau la toate întrebările de mai sus, înseamnă că învățarea managementului timpului ar fi extrem de utilă pentru tine. E necesar doar un mic efort pentru a te reorganiza. După aceea vei vedea cum problemele de genul celor sugerate anterior ți se vor părea mai uşor de rezolvat."

După motivarea elevilor, se trece la *găsirea cauzelor care îi pun în situații stresante, sub presiunea timpului. O cauză esențială sunt pierderile de timp.* De aceea li se sugerează să caute singuri intervalele de timp neproductive

pentru ei şi să găsească motivele pentru care fac acele activităţi. În această analiză pot fi ghidaţi prin întrebări de genul:

- „Câte ore pe zi te uiţi la televizor?"; „Consideri că îţi este cu adevărat util?"; „Nu ai putea găsi o modalitate mai bună şi mai eficientă de relaxare?"; „Ştii că privitul la televizor oboseşte tare ochii, şi în timp slăbeşte vederea?"
- „Cât timp petreci pe zi cu prietenul (prietena)?"; „Chiar trebuie să-l vezi atât de des, mai ales că acum ai atât de mult de învăţat pentru bacalaureat? Ceea ce contează, de fapt, nu e cât timp petreci cu el (ea) ci să te simţi bine în acest timp."
- „Cât timp te joci pe calculator? Cât de multe înveţi din aceste jocuri? Nu te simţi ineficient după aceea?"
- „Cât de multe sarcini ai de îndeplinit acasă? Ţi se dau prea multe de făcut? Sau îţi asumi tu prea multe responsabilităţi? Neapărat trebuie să le faci tu? Ar înţelege părinţii tăi dacă le-ai spune, calm, că ai mult de învăţat?"
- „Ştii să spui *nu* activităţilor nedorite? Poţi să refuzi un prieten care te solicită tot timpul? Ştii cât timp petreci făcându-i lui servicii?"
- „Ştii să pui la punct persoanele care te sâcâie când înveţi? Ştii să elimini întreruperile?"

Sugeraţi elevilor să scrie pe hârtie o asemenea analiză încercând totodată să găsească soluţii pentru eliminarea activităţilor inutile. Rugaţi-i să facă această analiză pe loc, în timp de 10-15 minute. Rezultatele analizelor vor fi discutate în clasă.

Se vor discuta soluţii la problemele depistate. Concret, în cazul intervalelor de timp neproductive, se va sugera înlocuirea activităţilor inutile desfăşurate în acest timp cu altele mai productive, mai relaxante şi dragi elevilor. E util pentru ei să li se sugereze organizarea în aceste intervale de timp a unor jocuri de rol cu subiectele romanelor pentru bacalaureat sau, în orice caz, activităţi care să-i pregătească mai bine pentru acest examen.

Apoi, se trece la a treia etapă a proiectului – la *predarea unor metode concrete de organizare a timpului*, la fixarea scopurilor şi la stabilirea priorităţilor.

În lipsa unor scopuri precise, activitatea elevilor este haotică. Pentru a-i convinge să-şi stabilească scopuri, se recomandă utilizarea unor argumente precum cele ce urmează. „Când nu eşti conştient de propriile aspiraţii nu poţi să-ţi planifici eforturile şi implicit rezolvarea sarcinilor necesare atingerii lor. În aceste condiţii nu mai controlezi evenimentele ci doar reacţionezi la ele. Kate Keenan, 1995, ilustra aceasta prin comparaţia persoanei fără un scop precis cu un hamster care, închis într-o colivie rotitoare, aleargă fără a ajunge vreodată undeva." Elevii sunt rugaţi să scrie în clasă scopurile activităţii lor şcolare pe o hârtie, timp de 10 min. şi, eventual, să continue acasă.

După stabilirea scopurilor şi sarcinilor, se trece la stabilirea priorităţilor.

Resurse: fişe cu criteriile de stabilire a priorităţilor

Evaluare: alcătuirea unui plan individual de management al timpului.

Anexa

Criteriile de stabilire a priorităţilor

Iată criteriile după care se pot stabili acestea:

1) Trebuie să i se acorde prioritate maximă oricărei activităţi care trebuie făcută azi, numai de către tine şi a cărei nerezolvare poate avea efecte neplăcute.
2) Pot fi delegate activităţi ca realizarea unor desene, copierea unor materiale, a unor lecţii de la care ai lipsit etc. Pe scurt, orice activitate de rutină pe care ştiu s-o realizeze şi membrii familiei.
3) Poate fi amânată elaborarea unor proiecte care trebuie terminate, dar care nu au un termen imediat. Atenţie, când se apropie termenul final, acestea devin priorităţi.
4) Nu sunt importante activităţile ce nu corespund scopurilor tale şi dintre acestea, trebuie eliminate cele mari consumatoare de timp.

Cartea de vizită – Cum mă prezint?

Clasa: a VII-a
Modulul IV: Planificarea carierei
Tema: Cartea de vizită
Durata: 50 minute
Obiective generale:

- Elevii să dobândească abilităţi de marketing personal, gestionare a imaginii personale
- Elevii să fie capabili să se prezinte eficient / profesional

Obiective specifice:

- Elevii vor putea realiza o prezentare eficientă a propriei persoane
- Elevii vor înţelege utilitatea gestionării imaginii personale în carieră şi vor putea realiza cartea lor de vizită

Desfăşurarea:

1. Elevilor li se explică utilitatea cărţii de vizită şi care sunt elementele de conţinut ale acesteia, prezentându-le modele de cărţi de vizită.
2. Se discută cu elevii utilitatea fiecărui element – nume, prenume, date de contact personale, ocupaţia, instituţia şi datele de contact ale acesteia, specificând şi argumentând rolul şi necesitatea acestora.
3. Elevii vor realiza propria lor carte de vizită referindu-se la viaţa lor de elevi.
4. Cărţile realizate de elevi vor fi prezentate clasei şi analizate, elevii vor da sugestii de îmbunătăţire a acestora, şi vor comenta modul de realizare a celor prezentate.
5. Elevii se vor grupa câte patru şi vor realiza cartea de vizită a grupului din care fac parte propunând o metodă originală, şi una după modelul dat, pe o foaie de flipchart.
6. Lucrările vor fi prezentate clasei şi discutate.
7. Elevii vor exprima ceea ce au învăţat din această activitate.

Tema: Gândiţi-vă la job-ul pe care aţi dori să îl aveţi în viitor şi realizaţi cartea voastră de vizită.
Metode / strategie: explicaţia, discuţia, analiza.
Resurse: cartonaşe, carioca, foi de flip-chart, markere, modele de cărţi de vizită.
Evaluare: se urmăreşte dacă elevii reuşesc să realizeze corect o carte de vizită personală.

Pregătirea educațională și profesională necesare dobândirii unei ocupații

Clasa: a VII-a
Modulul IV: Planificarea carierei
Tema: Pregătirea educațională și profesională necesare dobândirii unei ocupații. Sistemul educațional din România.
Durata: 50 minute
Obiective generale:

- Elevii vor fi capabili să înțeleagă funcționarea și componența sistemului educațional românesc.

Obiective specifice:

- Să înțeleagă și să explice etapele urmate în cadrul sistemului de învățământ.
- Să înțeleagă și să explice rolul fiecărui ciclu de învățământ.

Desfășurarea:

1. Li se explică elevilor care sunt etapele parcurse în cadrul învățământului și rolul acestora în dezvoltarea și educația oamenilor.
2. Elevii se împart în grupe de câte patru și li se cere să analizeze fiecare etapă de învățământ – ciclul primar, gimnazial și liceal/ SAM, oferindu-le materiale de sprijin. Aceștia vor realiza un poster pe care vor organiza informațiile analizate.
3. Elevii își vor prezenta posterele în fața clasei și vor explica ceea ce au studiat. Profesorul va verifica corectitudinea datelor prezentate și va oferi explicații suplimentare.
4. Se discută cu clasa cele prezentate. Li se cere elevilor să stabilească ce etape trebuie să urmeze pentru a reuși să obțină slujba dorită.

Tema: Pornind de la activitățile desfășurate în clasă realizați un eseu în care să exprimați traseul vieții voastre profesionale și cum veți realiza ceea ce vă propuneți.

Metode / strategie: prezentarea, explicația, discuția.
Resurse: materiale informative pentru elevi, coli de flipchart, carioci.
Evaluare: Evaluarea va consta în faptul că elevii vor fi capabili să descrie și să explice fiecare etapă urmată, ordinea succesiunii acestora, rolul lor și, în cazul învățământului neobligatoriu care sunt alternativele pe care le au în privința posibilităților de școlarizare.

Decizia de carieră. Sunt indecis. Ce e de făcut?

Clasa: a VII-a
Modulul IV: Planificarea carierei
Tema: Pregătirea educațională și profesională necesare dobândirii unei ocupații
Durata: sesiunea I-a: 15 minute; sesiunea a II-a: 40 minute
Obiective generale: dezvoltarea capacității de planificare a carierei
Obiective specifice:

- Elevii vor fi capabili să identifice pașii dificil de realizat în alegerea unui traseu de carieră
- Elevii vor fi capabili să identifice dificultățile procesului decizional

Desfășurarea:
Sesiunea 1

1. se explică elevilor că sunt mai mulți pași în luarea unei decizii; explicația și analiza pornesc de la conținutul fișei de lucru
2. li se cere elevilor să aleagă una din următoarele teme: realizarea unei emisiuni TV, scrierea unui articol în revista scolii, realizarea unui panou sau realizarea unei prezentări orale în fața unui grup despre modul în care se ia decizia de carieră (de a urma un liceu)
3. se formează grupele, în funcție de preferințele elevilor, apoi li se cere să utilizeze fișa pentru a realiza tema aleasă, ținând seama de cei patru pași
4. Ca **temă de casă** elevii vor pregăti materialul pentru realizarea produsului.

Sesiunea 2

1. se acordă elevilor 15 minute pentru a realiza pe baza materialului prezentarea etapelor deciziei de carieră
2. un elev din fiecare grupă va prezenta modul în care și-au realizat sarcina
3. se prezintă produsele – se poate organiza și o expoziție cu produsele realizate de elevi

Discuții: se urmărește ca elevii să identifice pașii cei mai dificil de realizat în alegerea unui traseu de carieră și să conștientizeze dificultățile pe care le pot întâlni pe parcursul procesului decizional

- Care au fost informațiile care au avut un rol hotărâtor / mai puțin important în alegerea opțiunilor voastre? De ce?
- Care au fost informațiile de care nu ați ținut seama deloc în stabilirea opțiunilor voastre? De ce?
- Care dintre pașii prezentați a fost cel mai greu de realizat? De ce?

Metode / strategie: discuția, analiza, argumentarea.
Resurse: fișa de lucru *„Sunt indecis. Ce e de făcut?"*
Evaluare: Evaluarea constă în abilitățile elevilor de a decide în privința carierei și de a-și argumenta decizia.